

オレンジサラダ

エネルギー：45kcal、食塩相当量：0.3g(1人分)

材料（4人分） ※小学校中学年の量を基にしています。

キャベツ	120g（約3枚）
きゅうり	20g（小1/4本）
にんじん	12g（約1cm）
☆粗塩	ひとつまみ（0.6g）
みかん缶詰	40g
★オリーブオイル	大さじ1
★砂糖	小さじ1/2
★米酢	大さじ1弱
★粗塩	ひとつまみ（0.8g）
★こしょう	少々

食欲が落ちる夏に！
酸味のあるさっぱりした
サラダです♪



作り方

- ① キャベツは7mm幅のせん切りにする。きゅうりは縦半分にし、斜め切りにする。にんじんは細いせん切りにする。
- ② にんじん、キャベツ、きゅうりの順にさっとゆで、冷まして水を切る。
- ③ ボウルに野菜を合わせる。粗塩（☆）をふり、軽く絞る。
- ④ ③の野菜に、汁を切ったみかんを入れる。
- ⑤ ★を混ぜてドレッシングを作る。
- ⑥ ④と⑤のドレッシングをあえる。

給食の献立例

- 牛乳
- バターロール
- 和風スパゲッティ
- **オレンジサラダ**

*小学校で6月に提供しました。

