

いんげんのサラダ

エネルギー：50kcal、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。

いんげん	40g
きゃべつ	60g（約1枚と1/2枚）
にんじん	40g（約1/3本）
☆粗塩	ひとつまみ
★サラダ油	小さじ2（8g）
★米酢	小さじ2弱（8g）
★砂糖	小さじ1（3g）
★しょうゆ	小さじ1（6g）
★こしょう	少々

夏が旬のいんげんを使ったさわやかな味のサラダです♪



作り方

- ① いんげんは長さ2cmくらいにし、斜め切りにする。
きゃべつとにんじんは千切りする。
- ② ①の野菜をさっとゆで、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 ★を混ぜてドレッシングを作る。
- ⑤ ③と④のドレッシングをあえる。

給食の献立例

- 牛乳
- ツイストパン
- ホワイトシチュー
- **いんげんのサラダ**

*小学校で7月に提供しました。

