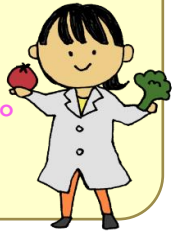


▷ ダイコンサラダ



学校給食
栄 養 展
「食はたのしみ」
～のぞいてみよう 学校給食の世界!～
**Eating
is Fun!**

大根とコーンでダイコンサラダ。
大根をモリモリ食べられる一品です。



【材料】1 人分（中学校給食で実施の 1 人分の分量です）

・ 大根	（せん切り）	50 g
・ きゅうり	（せん切り）	20 g
・ ホールコーン		10 g
A 玉ねぎ	（すりおろし）	1.5 g
A サラダ油		2 g
A 酢		1.5 g
A 塩		0.4 g
A こしょう		0.01 g

【作り方】

- ① A をよく混ぜて加熱し冷ましておく。
- ② 大根、きゅうり、ホールコーンを茹でる。
- ③ ②を水冷し、水分を軽く絞る。
- ④ ③の野菜を①のドレッシングで和える。

♪ 給食では、ドレッシングも野菜も全て加熱しています。
ドレッシングの玉ねぎは加熱することで甘みが増し、
野菜は加熱することでかさが減るのでたくさん食べられます。