

# 小松菜サラダ

材 料 6 人分

小松菜	100 g	( 4 株程度 )
きゃべつ	100 g	( 3 枚程度 )
きゅうり	60 g	
にんじん	15 g	
ツナ	30 g	
ドレッシング		
サラダ油	12 g	
酢	6 g	
さとう	5.5 g	
塩	2 g	
洋がらし	少々	
しょうゆ	少々	
レモン汁	6 g	

給食の小松菜は  
江戸川産です



作 り 方

1. 小松菜は2 cm くらいの長さに切る
2. きゃべつは短冊切り、きゅうり・にんじんは千切りにする
3. 小松菜・にんじん・きゃべつはゆでてよくしぼり、水気をきる
4. ドレッシングは油以外をよくまぜあわせ、少しずつ油を加えまぜていく
5. 3の野菜ときゅうり・ツナをあわせ、ドレッシングであえる