

レシピ紹介 ～給食メニューから～

※レシピは家庭用に
アレンジしています。

野菜のごまドレッシングサラダ

副菜

【幼児4人分】

きゅうり	60g（約2/3本）
にんじん	40g
キャベツ	80g
ねりごま	5g
酢	5g（小さじ1）
砂糖	3g（小さじ1）
白みそ	9g（大さじ1/2）
ごま	4g

① キャベツは5ミリ幅くらいの粗目の千切りに、にんじんは千切りにする。きゅうりは薄く輪切りにする。

② 湯を沸かし、野菜をさっと茹でて、水でさらし、しぼって水気をきっておく。

（蒸したり、レンジで加熱してもOKです。火を加えると、しんなりとして生野菜よりも食べやすくなります。）

③ カッコの調味料を加え、和える。

ドレッシングは便利でたくさん種類がありますが、手作りすると好みの味にアレンジしやすいです。



毛呂山町マスコットキャラクター
もち丸くん

