

# 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。

## ハムと野菜のサラダ

副菜

【幼児4人分】

ロースハム	40g (約4枚)
キャベツ	80g
にんじん	20g
アスパラガス	20g (約1本)
マヨネーズ	20g
塩	ひとつまみ
砂糖	2g (小さじ2/3)
こしょう	お好みでひとつり

- 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。アスパラガスは根本1/3くらいをピーラーで薄く皮をむく。斜めの薄切りにする。ロースハムは半分の短冊切りにする。
- ② 湯を沸かし、野菜を茹でて、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。)
- ③ 野菜とハム、カッコの調味料を加え、和える。

マヨネーズとハムの塩つけが野菜とよく合います。  
アスパラガスの代わりにきゅうりでも合います。  
子どもたちもよく食べていました。



毛呂山町マスコットキャラクター  
もろ丸くん

