



副菜



野菜のドレッシング和え



©富士宮市さくやちゃん

子どもが食べやすいように考えて、手作りのドレッシングです。お好きな野菜で作ってね。

材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

- ・キャベツ 1/8個
- ・ブロッコリー 小房3つ分
- ・にんじん 2cm

(A)

- ・酢 小さじ2/3
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・サラダ油 小さじ1

作り方

- ①キャベツはざく切り、にんじんは千切り、ブロッコリーは小さく切る。
- ②全ての野菜を下茹でする。
茹でた野菜は、水気を切って冷ます。
- ③(A)の調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ④野菜を③で和える。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

献立例



- ・牛乳
- ・パン
- ・チキンのカレー焼き
- ・野菜のドレッシング和え
- ・カボチャ入りミルクスープ



富士宮市立学校給食センター

