

副菜 コールスローサラダ



1人分の栄養価

- ・エネルギー：71kcal
- ・たんぱく質：2.0g
- ・カルシウム：13mg
- ・食物繊維：0.8g

材料	分量 (4人分)	目安量	下ごしらえ
	【皮などを除いた重さ】		
キャベツ	80g	1~2枚程度	せん切り
にんじん	20g	中サイズ約1/7本	せん切り
きゅうり	40g	約1/2本	せん切り
ホールコーン	20g		
レトルトツナ	32g	約1/2缶	油をきる
たまねぎ	6g	小さじ2	みじん切り
薄口しょうゆ	3g	小さじ1/2	
酒	5g	小さじ1	
こしょう	少々		
マヨネーズ	22g	大さじ2弱	

分量外の塩で塩もみしてもよい

① 熱湯でキャベツ・にんじんをサッとゆでる。粗熱をとったら、冷蔵庫で冷やす。

② 【ドレッシング作り】

たまねぎ・薄口しょうゆ・酒を電子レンジ対応容器に入れて加熱（600W・15秒）。

⇒粗熱がとれたところで、こしょう・マヨネーズを加えてさらに混ぜる

吹きこぼれ&ヤケドに注意!



③ ①（キャベツ・にんじん）・②（ドレッシング）・（塩もみした）きゅうり・ホールコーン・レトルトツナを和えたら、完成!



ファストフード店でもおなじみの「コールスローサラダ」ですが、給食ではドレッシングから手作りしています。ポイントはドレッシングに入っている「たまねぎ」です。細かく刻んだたまねぎを、給食では調味料をと合わせる前に丁寧に炒め煮にすることで、辛みを飛ばして、甘さを引き出してから、ドレッシングにします。マヨネーズのコクと野菜のシャキシャキ感がよりおいしく感じられる一品です。