

【学校給食レシピ紹介】

R6.5.21 の給食から

レシピ名	マーマレードサラダ
材料 (4人分)	ハム …………… 30g キャベツ ……… 120g コーン …………… 30g ブロッコリー …… 50g 「 マーマレード … 大さじ1弱 A 米酢…………… 小さじ1 油…………… 小さじ1 食塩…………… 小さじ1/4
作り方	①Aの調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。 ②ハムとキャベツは短冊切りに、ブロッコリーは食べやすい小房に分けておく。 ③材料をすべて加熱し、冷ましておく。 ④③を①のドレッシングで和える。 ★共同調理場では、スチームコンベクションオーブン(スチームオーブン)ですべての野菜を加熱します。ご家庭では電子レンジなどで加熱してみてください。茹でるより、水っぽくならず、栄養価もにげにくいです。 ★マーマレード以外のジャムでもおいしく作れます。

