

イタリア



# イタリアンサラダ

イタリアンサラダは、様々な食材を使用し、彩りよく仕上げたサラダです。給食では、イタリアでたくさん生産されているトマトピューレを使用したドレッシングを、蒸し焼きにした食材にかけて提供しています。



## 【材料】（4人分）

ボンレスハム…40g	きゅうり…20g	キャベツ…100g	にんじん…20g
～ドレッシング～			
にんにく…0.2g	たまねぎ…4g	トマトピューレ…8g	
★酢…小さじ1.5	★塩…少々	★こしょう…少々	
★砂糖…小さじ1	★油…大さじ1		

## 【作り方】

- ① ボンレスハム・キャベツは短冊切り、きゅうりは小口切り、にんじんはせん切りにする。
- ② ①を混ぜ合わせて耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで加熱する。(600W8分)
- ③ にんにく・たまねぎを小さめのみじん切りにする。
- ④ ③と★の調味料を混ぜ合わせ、鍋で煮てドレッシングを作る。
- ⑤ ②のサラダにドレッシングをかけて仕上げる。



給食の献立をもとにレシピカードを作成しています  
家庭で作られる際は水分量や調味料を調整してください