

簡単に本格的な味付け！



お家で作ってみませんか♪

おかず：和え物

シーザーサラダ

給食では野菜を加熱するので使えない
レタスやルッコラなども入れて、おしゃ
れにアレンジしてください♪



材 料（4人分）

・キャベツ		80g
・にんじん		20g
・きゅうり		60g
・ホールコーン		20g
・ベーコン		20g
・クルトン		6g
・マヨネーズ	大さじ	2
・レモン果汁	小さじ	1/2
・粉チーズ	小さじ	1
・ガーリックパウダー		適量
・塩		少々
・黒コショウ		少々

作 り 方

- ① キャベツとにんじんは千切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② 野菜はすべて下茹でし、冷まして水切りしておく。（缶詰のコーンを使用する場合は、茹でずに汁をきっておく）
- ③ ベーコンはフライパンかオーブンでカリカリに焼き、クッキングペーパー等を使って油をきり、冷ましておく。
- ④ Aの調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑤ ②③を④のドレッシングで和え、クルトンを加える。

栄養価（1人分）

エネルギー78kcal / たんぱく質2.1g / 脂質5.3g / 塩分0.4g