

お家で作ってみませんか♪

ポテチのトッピングが
クセになるおいしさ！



おかず：和え物

アメリカンサラダ

野菜のシャキシャキ食感とポテトチップスのパリパリ感が楽しい人気のサラダです。

材 料（４人分）



・キャベツ	100 g
・きゅうり	60 g
・ホールコーン	20 g
・ロースハム	20 g
・オリーブ油	小さじ2
・酢	小さじ2
・レモン果汁	小さじ1
・塩	少々
・さとう	小さじ1
・ポテトチップス	適量



作 り 方

- ① キャベツはざく切り、きゅうりは輪切り、ハムは細切りにする。
- 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 Aの調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④ ②を③のドレッシングで和え、ポテトチップスをトッピングする。

栄養価（１人分）

エネルギー51kcal ／たんぱく質1.7g ／脂質2.5g／塩分0.4g

村田町学校給食センター