

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	80 g
・にんじん	20 g
・きゅうり	60 g
・ホールコーン	20 g
・ベーコン	20 g
・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