

# 給食メニューを

作ってみよう！



## ハムのマリネサラダ

### 材料（1人分）

|        |        |
|--------|--------|
| ハム     | 10 g   |
| キャベツ   | 15 g   |
| ホールコーン | 5 g    |
| きゅうり   | 15 g   |
| りんご酢   | 1.4 g  |
| なたね油   | 1 g    |
| 砂糖     | 0.5 g  |
| うす口醤油  | 0.8 g  |
| 塩      | 0.2 g  |
| こしょう   | 0.02 g |

### 作り方

- ① ハムは短冊切り、キャベツ・きゅうりはせん切りにする。
- ② ドレッシングを作る。  
調味料を加熱する→冷ます。
- ③ キャベツ・きゅうり・コーン・ハムをスチームコンベクションオーブンで加熱し、冷ます。
- ④ ②と③を合わせる。

