

給食メニューを 作ってみよう！

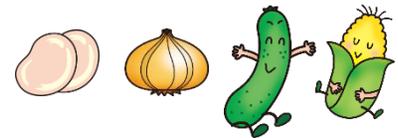
もち麦サラダ

材料（1人分）

もち麦	4.5 g
ハム	8 g
たまねぎ	15 g
きゅうり	15 g
ホールコーン	4 g
なたね油	1 g
砂糖	0.6 g
レモン汁	0.8 g
うす口醤油	0.55 g
塩	0.2 g
こしょう	0.01 g

作り方

- ① ハムは短冊切り、たまねぎは細いちょう切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② もち麦は前日から浸漬し、冷蔵庫に入れておく。冷蔵庫からもち麦を出し水を切り、蒸して冷ます。
- ③ ドレッシングを作る。調味料を加熱→冷ます。
- ④ きゅうり・たまねぎ・ハム・ホールコーンを蒸し、冷ます。
- ⑤ ②③④を混ぜ合わせる。



※もち麦
もちもちプチプチの食感と、不足しがちな食物繊維をおいしくかんたんに補うことができるのが特徴です。