

給食メニューを

作ってみよう！



コールスローサラダ

材料（1人分）

ハム	5 g
キャベツ	40 g
にんじん	4 g
ホールコーン	4 g
ノンエッグマヨネーズ	11.5 g
りんご酢	1 g
砂糖	2.2 g
レモン汁	1 g
こしょう	0.01 g
昆布パウダー	0.01 g
マスタード	1.8 g

作り方

- ① マヨネーズ以外の調味料を加熱し、冷ます。
- ② ①にマヨネーズを混ぜ、ドレッシングを作る。
- ③ キャベツ・にんじんはせん切りにし、ゆでて冷ます。
- ④ ハム・ホールコーンもスチームコンベクションオーブンで加熱し、冷ます。
- ⑤ ②・③・④を合わせる。

