

給食メニューを

作ってみよう！



みどりのサラダ

材料（1人分）

キャベツ.....35g
 ブロッコリー.....10g
 きゅうり.....5g
 —なたね油.....1g
 砂糖.....0.6g
 梅肉.....0.8g
 うす口醤油.....0.55g
 塩.....0.2g
 こしょう.....0.01g

作り方

- ① キャベツ・きゅうりはせん切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- 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・ブロッコリー・きゅうり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。



何人
入れるかな？

