



アスパラサラダ



～ 小中学校給食の人気メニュー ～

材料(4人分)

アスパラガス	2本
キャベツ	80g
きゅうり	½本
ハム	5枚
☆酢	大さじ1・½
☆薄口しょうゆ	大さじ1・½
☆砂糖	小さじ2
☆ごま油	小さじ1

栄養価(1人分)

エネルギー	55kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	2.9g
カルシウム	16mg
食塩相当量	1.4g

作り方

- 1 アスパラガスは斜め切り、キャベツ、きゅうりは5mm幅の細切りにし、1分程茹でる。
- 2 ハムは5mm幅の短冊切りにする。
- 3 茹でた野菜の粗熱を取り、水気を切る。
- 4 [2][3]と☆の調味料を和える。



春キャベツは、葉がやわらかいので生でサラダにするのもおすすめです。冬キャベツは葉がしっかりと巻いていて、葉が厚く硬く締まっており、甘みがあるので煮込み料理に最適です。

