

# 給食レシピ紹介！



給食きゅうしょくで実施じっしした献立こんだてで人気にんきだったレシピレシピを紹介しょうかいしていきます。  
ぜひ、お家の人うちひとと一緒に料理いっしょりょうりを作つくってみませんか。

## かみかみサラダ



給食で人気のメニュー！  
カルシウムたっぷりの食材を使った、よくかむことを意識したサラダです。



### <材料> 4人分

しらす干し	大さじ3
チーズ	20g
カシューナッツ	10g
キャベツ	大3枚
きゅうり	1/2本
にんじん	1/4本

調味料

サラダ油	大さじ1/2
酢	大さじ1
うす口しょうゆ	小さじ1
白ワイン	小さじ1
塩・こしょう	少々
砂糖	少々

### <作り方>

- ① しらす干しは、から炒りし、冷ましておく。
- ② チーズは小さめの角切り、カシューナッツは粗くみじん切りにする。
- ③ きゅうりは半月切りにし、塩もみをする。
- ④ キャベツは5mm幅の短冊切り、にんじんは千切りにする。
- ⑤ ④をゆで、水にさらし、水分を十分に切る。
- ⑥ ①、②、③、⑤を調味料であえる。

