

1月30日 給食メニュー

大根サラダ

【材料 4人分】

大根	250g
きゅうり	50g
ハム	50g
しそ	3枚
しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1



【作り方】

- ① 大根、きゅうり、ハムは太めのせん切りにし、食べやすい固さに茹でる（蒸す）。
- ② しそは細かく切り、お湯をさっとかける。
- ③ しょうゆ、酢、砂糖を合わせ、水気を切ったしそを加える。
- ④ 大根、きゅうり、ハムの水気をよく切り（絞り）、③のドレッシングで和えて完成！