

献立リクエストレシピ集



献立リクエストありがとうございます。
今回は、子どもたちに人気のある簡単にできるサラダのレシピです。

春雨サラダ(大人2人、子ども2人分)

＜材料＞		＜下処理＞	
ロースハム	50g	ロースハム	線切りし、茹でる
緑豆春雨	35g	緑豆春雨	茹でて、切る
キャベツ	100g(1/10玉)	キャベツ	線切りにし、茹でて、絞る
にんじん	50g(1/3本)	人参	線切りにし、茹でる
きゅうり	50g(1/2本)	きゅうり	線切りにし、軽く塩をして絞る
マヨネーズ	50g		
砂糖	1g		

＜作り方＞	
(1) 加熱した食材は、十分冷ます。	
(2) ロースハム、緑豆春雨、キャベツ、にんじん、きゅうりをマヨネーズ、砂糖で和える。	

コールスロー(大人2人、子ども2人分)

＜材料＞		＜下処理＞	
キャベツ	200g(1/5玉)	キャベツ	短めの線切りにし、 茹でて絞る
にんじん	30g(1/3本)	にんじん	
玉ねぎ	40g(中1/4玉)	たまねぎ	
コーン(缶)	30g	コーン(缶)	
マヨネーズ	25g		汁を切る
食塩	1つまみ		

＜作り方＞	
(1) 加熱した食材は、十分冷ます。	
(2) キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーンをマヨネーズ、食塩で和える。	

