

給食簡単大人気メニュー

五位堂保育所



材料を細かくきり
スプーンで食べやすくしています。
お店やさんによく似たメニューです。
おうちで手軽に外食気分を味わえるので
ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

コールスローサラダ



《材料》

キャベツ
にんじん
ハム
コーン

(4人分)

1/8 玉
1/5 本
5 枚
60 g

《調味料》

マヨネーズ
酢
砂糖
塩・コショウ

大さじ4
小さじ1
小さじ1
少々

《調理過程》

- ① キャベツ・にんじん・ハムは粗みじん切りにする
- ② キャベツ・にんじん・コーンは茹でて水にさらして冷やす
- ③ 調味料を合わせておく
- ④ 野菜をしっかり絞って、水気を切り調味料と和える

キャベツは茹でて、
消化しやすく
水で冷やすことで、
食感を生かすように
しています。

