

アスパラサラダ



7月 第2回 スマイル給食（自校調理）



☆材料（1人分）

😊 アスパラガス	15g	★サラダ油	小さじ1/2弱(2.3g)
キャベツ	35g	★サラダビネガー	小さじ1/4(1.6g)
きゅうり	5g	★さとう	少々(0.2g)
たまねぎ	5g	★塩	少々(0.38g)
		★洋からし(缶)	少々(0.03g)

☆つくり方

- 1 アスパラガスを斜め切り、キャベツを千切り、きゅうりを輪切り、玉ねぎを薄切りにする。
- 2 野菜をさっと茹でて、よく冷ます。
- 3 ★の調味料を合わせておく。
- 4 野菜と★の調味料を混ぜ合わせる。

POINT

アスパラガスのシャキシャキ感がたまらなくおいしい一品です😊
アスパラガスは、茹で過ぎないことが最大のポイントです！！