

フレンチサラダ



ひとくちメモ

サラダの語源はソルト（SALT、塩）、ドレッシングの語源はドレス（DRESS、飾る・着せる）です。ドレッシングは基本のタイプです。フレンチドレッシング、またはヴィネグレットソースと呼ばれます。給食では野菜は加熱していますので、キャベツをさっとゆでる作り方ですが、春キャベツの時期には生で食べるのも美味しいです。

材料と分量 (4人分)

キャベツ	葉5枚(250g)程度
きゅうり	小1本(110g)
塩	小さじ1
★ サラダ油	大さじ2
砂糖	小さじ1/2
★ 酢	大さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
からし	少々

作り方



1 キャベツをせん切りにしてさっとゆで、水にさらして冷ます。



2 きゅうりを輪切りにして塩をふり、10分くらいおいてから水気をきる。



3 サラダ油以外の★の調味料をボールに入れて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えドレッシングソースを作る。（瓶に材料を入れて振ってもよい）



4 キャベツ・きゅうりをドレッシングソースであえる。または食べる時にかける。

一人分の 栄養価

エネルギー 51kcal
たんぱく質 0.8g



ぶどうパン 牛乳
あさりとトマトのスパゲティ
フレンチサラダ チーズ

2020年10月の給食献立より

