

野菜サラダ（セサミドレッシング）



■ 説明

平成28年度学校給食料理教室より

■ 材料と分量

<1人分>

・キャベツ.....	50g
・きゅうり.....	15g
・短冊ハム.....	7.5g
・にんじん.....	4g
・コーン.....	7.5g
(セサミドレッシング)	
・白ごま.....	2g
・オリーブ油.....	2g
・塩.....	0.4g
・砂糖.....	1.4g
・酢.....	1.4g
・濃口しょうゆ.....	1.2g

■ 手順

1. 下準備

①キャベツ・にんじん・ハムは角切り、きゅうりは輪切りにする。

2. 調理

①鍋に湯を沸騰させ、キャベツ・にんじん・きゅうりを茹で、流水にさらした後、ギュッとしぼる。コーン・ハムはサッとゆがいた後、水気を切っておく。

②ボウルにセサミドレッシングの材料を全部あわせてよく混ぜあわせ、①と混ぜ合わせる。