

★かぶのサラダ

◆材料（4人分）

- ・小かぶ : 150 g
- ・ハム : 40 g
- ・きゅうり : 50 g
- ・マヨネーズ : 大さじ 2
- ・レモン果汁 : 適量
- ・塩、こしょう : 適量

◆作り方

- ①かぶは皮をむき、いちよう切りにしてゆでて冷ます。
- ②ハムは短冊切りにして、炒めて冷ます。
- ③きゅうりは輪切りにする。 ※給食ではきゅうりもゆでて冷ましています。
- ④かぶ、ハム、きゅうりをマヨネーズ、レモン果汁、塩・こしょうであえる。

※かぶのゆですぎに注意する。



◆給食の献立例

ごはん 牛乳
さつまいもとぶた肉のたれがらめ
かぶのサラダ
豆乳みそ汁

*この分量は大量調理の場合のものです。
ご家庭では調整をお願いします。

高島市内学校給食センター