

コーンサラダ～たまねぎドレッシング～

材料	1人分	4人分	切り方
キャベツ	40 g	160 g	1 cm短冊切り
アスパラガス	5 g	20 g	2 cm斜め切り
〔きゅうり	10 g	40 g	輪切り
〔食塩（下味）	少々	少々	
ホールコーン（缶）	10 g	40 g	
〔たまねぎ	5 g	20 g	すりおろす
〔植物油	2 g	8 g（小さじ2）	
★ 酢	2 g	8 g（小さじ2弱）	
〔砂糖	0.8 g	3 g（小さじ1）	
〔食塩	0.8 g	3 g（小さじ1/2）	

【作り方】

- ①キャベツ、アスパラガス、きゅうりはそれぞれ軽く茹でて冷蔵庫で冷ます。
きゅうりは、下塩をまぶして水を切る。
- ②ホールコーンは汁を切っておく。
- ③調味料、たまねぎを合わせて、煮立たせて粗熱が取れたら冷蔵庫で冷ます。
- ④食べる直前に③と野菜を合わせる。



【栄養メモ】

- 学校給食では、ドレッシングも手作りで。ご家庭でも旬のたまねぎを使って手作りドレッシングを作ってみてください。
- たまねぎが苦手な方にもおすすめの食べ方です。
- ドレッシングは、多めに作って冷蔵庫にストックしておくとお宝します。