



令和2年

★フレンチサラダ

【材料】(子ども10人分)

キャベツ	150g
きゅうり	100g
みかん缶	100g
レーズン	20g
酢	大さじ1強
砂糖	大さじ2
オリーブ油	大さじ1弱
塩	少々

【作り方】

- ① キャベツは短めの干切りにする。
- ② ①をさっとゆで、水気を切る。
- ③ きゅうりは薄切りにし、塩をふっておき、その後に水気をしぼる。
- ④ レーズンはお湯で戻しておく。
- ⑤ みかん缶はみかんの実を取り分けておく。
- ⑥ 酢を沸かして、砂糖を溶かしておく。
- ⑦ ⑥にオリーブ油、塩を混ぜてドレッシングを作る。
- ⑧ ②、③、④、⑤を⑦で和える。

※3月～5月にかけて出回る春キャベツは年中出回っている冬キャベツに比べて葉がやわらかく甘味もあり、さらにおいしくなります。

※保育所の給食にも登場します！



子ども10人分は
大人3～4人分です。

善通寺市 子ども課