

調布市産野菜
トマト使用

学校給食おすすめレシピ



ラビットサラダ

《材料（4人分）》

キャベツ	110g
きゅうり	25g
にんじん	20g
ホールコーン	20g
トマト	40g

玉ねぎ	8g
にんじん	12g
油	大さじ3/4
酢	大さじ1/2
砂糖	小さじ2/3
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
レモン汁	小さじ1/2

《作り方》

- ① キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ② 野菜を茹で、冷ます。
- ③ トマトは角切りにする。
- ④ 玉ねぎからレモン汁までをミキサーにかけ、ドレッシングを作る。
- ⑤ ①と③をドレッシングに和える。