

調布市産野菜
白菜使用

学校給食おすすめレシピ



りんごと白菜のサラダ

《材料（4人分）》

りんご	60 g
白菜	200 g

玉ねぎ	8 g
油	大さじ3/4
酢	大さじ1/2
塩	小さじ1/3
砂糖	小さじ2/3
こしょう	少々
からし	少々

《作り方》

- ① りんごは皮をむき、いちょう切りにする。
- ② 白菜は短冊切りにする。
- ③ 野菜を茹で、冷ます。
- ④ すりおろした玉ねぎと、油からからしまでを混ぜ、ドレッシングを作る。
- ⑤ ①と③をドレッシングに和える。