

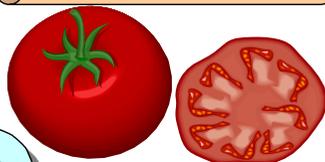


### 栄養士から

枝豆は、大豆を完熟前に収穫したもので、たんぱく質を豊富に含み、大豆にはないビタミンも含まれます。枝豆は、あぜ豆、さや豆とも言われます。

### 1人分

エネルギー	64kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	3.8g



### 調理師から

夏に美味しい彩りのいい旬の野菜を、サイコロ状に四角に切りそろえて、食べやすく、栄養たっぷり！ドレッシングでさっぱりサラダです。



給食の

# れしぴ

夏に季節を感じるあっさりサラダ

## コロコロサラダ

### ★調理方法

1. 枝豆とコーンを茹でます。
2. 胡瓜はサイコロ状に5mm位の、大きさに切ります。
3. トマトは種を取り除いて、5mm位の大きさに切ります。  
(種を取り除くのは、出来上がりが水っぽくなるためです。)
4. 調味料を混ぜ合わせて、ドレッシングを作ります。
5. 枝豆、コーン、胡瓜をドレッシングで和えます。
6. トマトを最後に混ぜて、味を調えます。

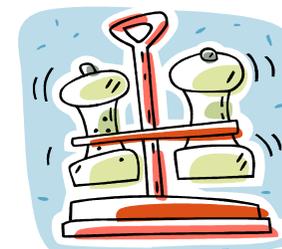
### ★材料(4人分)

枝豆	40g
胡瓜	160g
コーン	40g
トマト	120g



### ★調味料(ドレッシング)

サラダ油	15cc
酢	10cc
砂糖	1.5g
塩	2g
コショウ	少々



※減塩食の方は、塩を1gでお作り下さい。