

コールスロー

副菜



コールスローは細かく切ったキャベツを使ったサラダです。学校給食センターでは、その日のメニューに合わせて2つのドレッシングを使い分けています。

←写真はAのドレッシング(マヨネーズなし)を使っています。

【材料】 大人4人分

キャベツ..... 1/8 個
きゅうり..... 2/3 本
にんじん..... 1/4 本

Aドレッシング(マヨネーズなし)

油..... 小さじ 1
酢..... 大さじ 1
さとう..... 小さじ 2/3
塩..... 小さじ 1/3
こしょう..... 少々

Bドレッシング(マヨネーズ入り)

マヨネーズ..... 大さじ 1
油..... 小さじ 1/2
酢..... 小さじ 2
さとう..... 小さじ 2/3
塩..... 少々
こしょう..... 少々

【作り方】

- ① キャベツは 5 mm～1 cmの短冊切り、きゅうりは小口切りに、にんじんは千切りにする。
- ② キャベツ、きゅうり、にんじんを茹でて冷まし、水気をきる。
- ③ A、Bどちらか好みのドレッシングの調味料をまぜて、ドレッシングをつくる。
- ④ ②で作ったドレッシングと野菜を和える。