図書コラボ給食『本に出てくるおいしいもの』

★カラフルサラダ★

【給食室のいちにち　大塚菜生・文　少年写真新聞社】

≪材料（４人分）≫

ブロッコリー1/5株・キャベツ3枚・赤ピーマン12g・冷凍ホールコーン40g・油小さじ１強・酢大さじ１弱・塩小さじ1/5・砂糖小さじ１弱・辛子粉少々・薄口醤油大さじ1/2強・玉葱8g

≪作り方≫

①ブロッコリーは子房に分ける。キャベツは短冊切り、赤ピーマンは千切りにする。
②野菜は順に茹でて水冷し、水気を切る。
③調味料と玉葱はミキサーにかけ、煮立てて冷ます。
④茹でた野菜に③のドレッシングを和える。