

簡単！すぐに作れる！ おいしい！

学校栄養士おすすめ

## 朝食にも使える学校給食レシピ

### 1 料理名

### 温野菜サラダ

### 2 材料

(5 人分)

・ じゃがいも	100 g
・ かぼちゃ	100 g
・ ブロッコリー	150 g
・ ハム	30 g
・ オリーブ油	大さじ1
・ 酢	大さじ2
・ 塩	小さじ1/2
・ こしょう	少々



### 3 作り方

- ① じゃがいも、かぼちゃは1 cmのサイコロに切る。
- ② ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- ③ ハムは1 cmのサイコロ、またはうす切りを1 cm角に切る。
- ④ オリーブ油、酢、塩、こしょうでドレッシングを作っておく。
- ⑤ じゃがいも、かぼちゃをゆでる。柔らかくなってきたら、ブロッコリーを入れてゆでる。最後にハムを入れてゆでる。
- ⑥ ゆで上がった野菜等をざるにあげ、ドレッシングの入ったボールに移して混ぜる。

### 4 おすすめのポイント

- ・ 冷めないうちに味付けをするのがポイントです。
- ・ ブロッコリーの代わりに、キャベツを使ってもよいです。
- ・ じゃがいもとかぼちゃはゆですぎると混ぜる時にくずれやすいので、固めにゆでましょう。
- ・ 家庭では、野菜やハムは、電子レンジの「野菜ゆで」で加熱すると早くできます。

(山口市 中学校)