

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 大豆サラダ

### 2 材料

・水煮大豆	10g
・チキンハム	10g
・キャベツ	35g
・きゅうり	20g
・マヨネーズ	9g
・こしょう	少々



### 3 作り方

- ① キャベツは太目のせん切りにし、さっと茹でる。きゅうりは輪切りにする。
- ② ①と水煮大豆をマヨネーズで和え、こしょうを混ぜる。

### 4 おすすめのポイント

簡単に作ることができ、家庭でとりにくい、大豆を使用しています。

(周南市 中学校)