



献立名

パインサラダ

材料 4人分

- キャベツ 3枚
- きゅうり 1/2本
- パイナップル 2枚
(缶詰：スライス)
- <ドレッシング>
- サラダ油 大さじ2
- 酢 大さじ2 ★
- 砂糖 大さじ1
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々

ドレッシングは、作りやすいように、材料を多めにしています。味をみながらサラダに和える量を調整してください。



○献立例○ 夏野菜のカレーライス 牛乳
パインサラダ

※レシピは家庭用にアレンジしています。

作り方

- ① キャベツは8mm幅の短冊切りにし、30秒程さっと茹でて水にとって冷まし、水気をよくきる。きゅうりは3mmの輪切りにする。
- ② パイナップルはシロップをきり一口大に切る。
- ③ ★をよく混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④ ①②をドレッシングで和える。

※市販のフレンチドレッシングで和えても美味しく作れます。

(子ども一人分)
エネルギー:69kcal たんぱく質:0.8g 脂質:4.1g 塩分:0.4g