

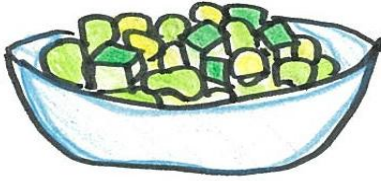
(様式)

市町村名

横須賀市

献立名

コロコロサラダ



料理の特徴(子どもに好評、〇〇が多く含まれる、地場野菜を使用等)、
ひとことアドバイス、料理の組み合わせ例

(特徴)

地場産のきゅうりを使用した、夏野菜のサラダです。
食感の違いを楽しめます。

(給食の献立)

シーフードカレー、牛乳、コロコロサラダ

栄養価

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
きゅうり	20	3	0.2	0.0	5	3	0.1	0.0	6	0.00	0.00	3	0.2	0.0
コーン缶(ホール)	10	8	0.2	0.1	0	1	0.0	0.1	1	0.00	0.00	0	0.3	0.1
(冷)むぎえだ豆	10	16	1.3	0.8	8	8	0.3	0.1	2	0.00	0.00	3	0.7	0.0
たまねぎ	4	1	0.0	0.0	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
酢	1.5	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
塩	0.25	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
こしょう	0.01	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
サラダ油	2	18	0.0	2.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合計		46	1.7	2.9	14	12	0.4	0.2	9	0.00	0.00	6	1.3	0.3

作り方

- ① きゅうりは角切りにし、ゆでて冷ます。
- ② 枝豆はゆでて、冷ます。
- ③ ドレッシングを作る。
たまねぎをすりおろし、酢で煮る。冷めたら、サラダ油、塩、こしょうを混ぜ合わせる。
- ④ 材料とドレッシングをあえる。

調理のポイント

ドレッシングが少量の場合、電子レンジで加熱する、生のまま使用するなど、ご家庭で工夫して調節してください。