

# カルシウムたっぷりサラダ

(材料 4人分)

- ・ キャベツ 大きめの葉 2枚
- ・ こまつな 1/2束
- ・ ハム 2枚
- ・ ちりめんじゃこ 大さじ 1/2
- ・ フロセスチーズ 20g
- ・ マヨネーズ 大さじ 2
- ・ しょうゆ 小さじ 1/2



(作り方)

- ① キャベツは1cm幅の細切り、こまつなは3cm幅に切る。ハムは、1cm幅の短冊切りにする。チーズは5mmの角切りにする。
- ② キャベツとこまつなはさっとゆでて、冷水にとり水気をしぼる。
- ③ ②とハム、チーズ、ちりめんじゃこを合わせ、マヨネーズとしょうゆで和える。

★ 調理ポイント ★

- ・ 給食では、ハムも加熱していますが、家庭ではそのままでも大丈夫です。
- ・ ちりめんじゃこはフライパンで「乾いり<sup>から</sup>」すると、臭みがとれ、おいしく食べられます。