

2月のおすすめメニュー(小学校 18 日・中学校 21 日) ☆三

- ・牛乳 ・食パン
- ・いちごジャム
- ・ビーンズホールのクリームスープ
- ・野菜のアーモンドドレッシングサラダ
- ・いよかん

野菜のアーモンドドレッシングサラダ
は、野菜とアーモンドの食感を楽しめるサラダです。アーモンドが入ることで、栄養価も UP します。ぜひご家庭で作ってみてください。



「野菜のアーモンドドレッシングサラダ」 (4 人分)

レシピを紹介！

(作り方)

- ① キャベツは短冊切り、きゅうりと人参は千切りにする。
- ② ①を茹でて冷ます。
- ③ ツナの油をきる。
- ④ アーモンドスライス、アーモンドプードルを炒って冷ます。
- ⑤ ★の調味料とアーモンドプードルをよく混ぜてドレッシングを作る。
- ⑥ ②、③、④、⑤を和える。

【材料】

ツナ(油漬け)	40g
キャベツ	120g
きゅうり	60g
人参	20g
アーモンドスライス	15g
アーモンドプードル	12g
サラダ油	4g
酢	8g
★しょうゆ	8g
砂糖	4g
塩	0.4g

アーモンドは少し色付くように炒ると、和えたときの風味が良くなります！

