

## 2月のおすすめメニュー(小学校 18日・中学校 21日) ☆△

- ・牛乳
- ・食パン
- ・いちごジャム
- ・ピーナツボ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、アーモンドプロードルを炒って冷ます。
- ⑤ ★の調味料とアーモンドプロ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。

アーモンドは少し色付くよう炒ると、和えたときの風味が良くなります！



【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
アーモンドプロードル 12g
サラダ油 4g
酢 8g
しょうゆ 8g
砂糖 4g
塩 0.4g