



ロメインレタスの
シャキシャキサラダ

＜材料＞ 4人分

ロメインレタス…80g

きゅうり…60g

ミニトマト…100g（約8個）

中華ドレッシング
しょうゆ…大さじ2

酢…大さじ2

砂糖…小さじ2

おろしにんにく…小さじ1/2

鶏ガラスープの素…小さじ1/4

白いりごま…小さじ1

ごま油…大さじ1/2

50ml程度
できます！

＜作り方＞

中華ドレッシング

① の調味料をボウルで混ぜ合わせる。

サラダ

① ロメインレタス…食べやすい大きさに手でちぎる

きゅうり…輪切り

ミニトマト…ヘタを取り、洗った後半分にカットしておく

② 材料をボウルに入れ、中華ドレッシングと混ぜ合わせる。

③ お皿に盛りつけて完成！



ロメインレタスはシャキッとした食感が特徴
です。炒め物やお鍋に入れてもおいしいです
よ！



あじ
おうちでも味わおう！

きゅうしょく

給食レシピ

小学校6月12日(水)
の給食に登場！

6/12の給食でミニトマトの代わりにれんこんを入れて
います。好きな材料で作ってくださいね！