

りんごと白菜のサラダ

【材料（ドレッシング：約 10 食分）】

- ・りんご お好みの量
- ・白菜 お好みの量
- ・きゅうり お好みの量

- ・たまねぎ 30g（中くらいのもの 1/8 個）
- ・サラダ油 大さじ1
- ・酢 小さじ2
- ・塩 小さじ 1/2
- ・こしょう 少々
- ・砂糖 小さじ2
- ・粉からし 小さじ 1/4

【作り方】

- ① 粉からしは少量の水でとく。たまねぎはすりおろす。
- ② ①と残りの調味料を混ぜ合わせる。
- ③ 玉ねぎの辛味を飛ばすようにしっかり煮込み、冷やしておく。

★調理後は冷蔵庫で保管し、5日を目安に使い切るようにしてください。

★給食では白菜、きゅうりはボイルし、冷却します。
ご家庭では塩をふたつまみほどふり、水分が出たらしぼるようにすると、食べやすいと思います。

★りんごは皮をむき、1/8に切った後5mmにスライスし、塩水につけ、水気を切ってから、そのまま混ぜてください。