今月のおすすめ献立

（６月分）

献　立　名	サワー漬け

材　料　名 （1 人分）	きゅうり・・・・２０ｇ キャベツ・・・・３０ｇ ドレッシング 砂糖・・・・・・・２ｇ レモン汁・・・・・３ｇ 塩・・・・・・・・適宜 サラダ油・・・１．５ｇ

作　り　方 （ レシピ ）	①　きゅうりは小口切り、キャベツはせん切りにする。 ②　野菜は、茹でて、冷却したあと、水分をとっておく。 ③　ドレッシングを作り、野菜をあえる。

献立の特長	ビタミンCたっぷりのレモン汁を使ったドレッシングは、さっぱりとした風味で、野菜をおいしく食べられますよ。 暑さに向かうこの季節にぴったりのおかずです。 給食は野菜を茹でますが、家庭では、生のまま、軽く塩もみしてから作ってみてください。