

# 今月の応募献立

(2月分)

献立名

チョップドサラダ



材料名

(1人分)

大豆(水煮)	・・・	5g	マヨネーズ	・・・	小さじ1
にんじん	・・・	5g	しょうゆ	・・・	少々
きゅうり	・・・	10g	すりごま	・・・	小さじ1/2
コーン(缶)	・・・	5g	塩こしょう	・・・	適宜
プチヴェール	・・・	5g			

作り方

(レシピ)

- ① にんじん、きゅうりは小さめのサイコロ型に切り、大豆、コーンは水を切っておく。
- ② プチヴェールはよく洗い、色よくゆでて、小さく切る。
- ③ マヨネーズ、しょうゆ、すりごまを混ぜておく。
- ④ 材料と③のドレッシングをよく混ぜ、塩こしょうで味を整える。

献立の特長

ニューヨークで流行中のチョップドサラダを尾張旭の食材(プチヴェール)を入れて作りました。色彩豊かなサラダで、野菜を細かくカットしてあるので、食べやすいです。