



# 【りんごサラダ】



## 【中学校の分量・4人分】

キャベツ	120g・・・せん切り
りんご	60g・・・1/8サイズをいちょう切り
パイン缶	32g・・・輪切りを一口大に切る

☆なたね油	大さじ1/2	} 合わせておく
☆りんご酢	小さじ1/2強	
☆食塩	小さじ1/3弱	
☆上白糖	小さじ1/2弱	
☆こしょう	少々	



## 【作り方】

- 1 鍋に湯を沸かし、切ったキャベツをゆがいて十分冷まし、水気を切る。
- 2 キャベツ・りんご・パイン缶に☆を加えてあえる。

## ♡ここがポイント

- りんごが旬の季節に特においしいサラダです。
- りんごの変色が気になる場合は塩水につけることで変色をおさえられます。
- 学校給食では、衛生管理のためにすべての野菜をゆでてから使用しています。  
りんごなどの果物は消毒してから使用しています。