給食室から「こんにちは」～給食レシピの紹介～　　2025/11/26

ハムサラダ

材料名	1人分	4人分	目安	切り方
ハム	13.0 g	52.0 g		
にんじん	5.0 g	20.0 g	2cm程度	千切り
キャベツ	20.0 g	80.0 g	葉2枚	千切り
きゅうり	10.0 g	40.0 g	1/2本	千切り
濃口しょうゆ	2.0 g	8.0 g	小さじ1/2	
穀物酢	1.0 g	4.0 g	小さじ1	
三温糖	0.7 g	2.8 g	小さじ1	
ごま油	0.8 g	3.2 g	小さじ1	

作り方

①野菜を切る。
②野菜を茹でて、冷やす。
③ハムは茹でて、冷やす。
④野菜、調味料、ハムを混ぜ合わせる。

〇ポイント

・給食ではハムを茹でて、冷却していますが、加熱不要のハムであれば、そのまま盛り付けをしてもかまいません。
・ハムと野菜を和えた後は、早目にお召し上がりください。