

## カリカリベーコンとほうれん草のサラダ

材料	1人分(g)	4人分	【下処理、切り方】
○ ベーコンスライス	12	50 g	…1 cm幅のせん切り
○ ごぼう	20	90g (中) 2/3本	…薄いななめ切り又はさがき。酢水にさらす。
○ ほうれん草	15	60 g	…3 cm程度に切り、下ゆで。
○ ホールコーン	7	30 g	(缶詰でも、ゆでたコーンでも可)
● ごまドレッシング	7	大さじ2	※クリーミータイプのごまドレッシングに、別のドレッシングを少し混ぜます。洋風でも和風でも中華風でも大丈夫です。
● オニオンドレッシング	1	小さじ1	
● 白いりごま	1	小さじ1	

※一部家庭で作りやすい量や作り方に直しているため、純粋に4～5倍になっていない。

### 【作り方】

- ①ベーコンはフライパンで表面がカリッとなるまで油をひかずに炒める。荒熱をとる。
- ②ごぼう、ほうれん草を茹でて、流水で冷まし、水気をきっておく。
- ③材料をすべてまぜて完成。



給食は「かみごたえ」も献立作成のポイントの一つ。やわらかいパンとポタージュに、しっかりと噛んで食べるサラダを合わせました。色々な味付けでアレンジしてみてください。