

アップルサラダ

松江市立島根学校給食センター
(食数 245食)

すりおろしたりんごとオリーブ油がベースのドレッシングで野菜を和えます。



一人当たりの栄養価

エネルギー	32kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	1.2g
カルシウム	51mg
鉄	0.7mg
ビタミンA	92μg RE
ビタミンB1	0.04mg
ビタミンB2	0.04mg
ビタミンC	21mg
食物繊維	1.4g
食塩	0.2g
マグネシウム	10mg
亜鉛	0.7mg

材料 (1人分)

キャベツ	・・・	30g	・・・	せん切り
小松菜	・・・	20g	・・・	2cm幅に切る
にんじん	・・・	5g	・・・	せん切り
きゅうり	・・・	10g	・・・	小口切り
ホールコーン	・・・	6g		
すりおろしりんご	・・・	4g		
穀物酢	・・・	1g		
しょうゆ(薄口)	・・・	0.5g		
食塩	・・・	0.1g		
こしょう	・・・	0.02g		
オリーブ油	・・・	0.1g		

下ごしらえ

作り方

- 1 キャベツ、小松菜、にんじん、きゅうり、コーンは加熱して冷却する。
- 2 Aを合わせてドレッシングを作る。
- 3 1を2で和える。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

すりおろしりんごをドレッシングに加え、りんごの風味で塩分を減らしました。コーンの甘味もアクセントになっています。

学校給食献立例



- ・ほうれん草パン
- ・牛乳
- ・あじのレモンバジル焼き
- ・アップルサラダ
- ・クリームスープ