

# <簡単メニュー>

令和4年12月号

## 12月の給食のおすすめレシピから♪ ☆ほうれん草とコーンのサラダ

### 【材料】大人2人分、子ども1人分

ほうれん草	100 g( 1/2束)
人参	50g( 1/4本)
ホールコーン缶	25g
油	小さじ2
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
塩	少々

### 【作り方】

- ①ほうれん草は、食べやすい大きさに切り、茹でて水けを絞る。  
人参はサイコロに切り茹でる。
- ②調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
- ③①とホールコーンをドレッシングで和える。

