

## ❀ サラダ二種

### (オニオンドレッシング・ガーリックドレッシング)

写真はオニオンドレッシングサラダ

＊1人分の栄養価＊  
 (オニオンドレッシングサラダ)  
 エネルギー 35kcal  
 食物繊維 1.1g  
 塩分 0.4g



《材料…4人分》	(オニオンドレッシング)	(ガーリックドレッシング)
まぐろ水煮フレーク 25g	オリーブオイル 大さじ1/2	オリーブオイル 大さじ1/2
キャベツ(葉) 2枚	炒め玉ねぎ 大さじ1/2	おろしにんにく 少々
小松菜 1/2袋	(みじん切りした玉ねぎを飽色 になるまで炒めたもの)	おろししょうが 少々
にんじん 中1/10本	おろしにんにく 少々	しょうゆ 大さじ1/2
きゅうり 中1/2本	しょうゆ 大さじ1/2	みりん 小さじ1/2
	みりん 小さじ1/2	塩 少々
	塩 少々	

#### 《作り方》

- ① キャベツは短冊切り、にんじんはせん切り、小松菜は3cmくらいに切る。きゅうりは輪切りにしてかるく塩もみしておく。
- ② キャベツ、にんじん、小松菜を茹でて冷まし、水気を切る。
- ③ 塩もみしたきゅうりはさっと水洗いして、水気を切る。
- ④ ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせる。
- ⑤ 汁気を切ったまぐろ水煮フレークと野菜をどちらかお好みのドレッシングであえたら出来上がり♪



## ❀ 一口メモ ❀

### 玉ねぎについて

● 玉ねぎを切ったときの刺激臭と辛みのもとが硫化アリル。硫化アリルは、ビタミンB<sub>1</sub>と結合してその吸収を促進します。ただし、水溶性のため、水に長時間さらしすぎないように、注意しましょう。玉ねぎ自体の栄養価は決して高くありませんが、栄養素の吸収を助ける成分を多く含んでいるのが特徴です。

● 今回は学校給食で人気のサラダのドレッシングを二種類ご紹介しました。ご家庭でも是非おためしください。