

# 食育たより

★・★・★・★・★・★・★・★

令和5年  
7月

おすすめ  
レシピ

## ～コロネーションチキンサラダ～

〈材料（4人分）〉

キャベツ 150g

にんじん 40g

セロリ 20g

鶏ささみ 40g

A カレー粉 小さじ1/4

マヨネーズ 大さじ2

塩 少々

こしょう 少々

〈作り方〉

①鶏ささみはゆでるかレンジで加熱し  
火を通す。冷めたら手でさく。

②キャベツはざく切り、にんじんは千切り、  
セロリはうす切りにする。

③なべに湯をわかし、にんじん、キャベツ、  
セロリをゆでる。冷まして水気をよく切る。

④Aをよく混ぜる。

⑤①③④を合わせて混ぜる。

サミット給食のメニューから、レシピを紹介します。  
イギリスで人気のこのサラダは、カレー粉とマヨネーズ  
を使っていて日本人にも好まれる味付けです。使う  
野菜はお好みで、いろいろ試してみてください！

