献立名　グリーンアスパラとハムのサラダ　コード [redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
ロースハム	10	10
グリーンアスパラ（細め）	25	20
にんじん	10	9.7
黄ピーマン	5	4.5
マヨネーズ	7	7
こしょう	0.01	0.01
ごま油	1	1
すりごま	0.5	0.5

下処理及び作り方

＜下処理＞

ロースハム　線切りにし、ゆでる

ｸﾞﾘｰﾝｱｽﾊﾟﾗ　根元の皮の固い部分は、ピーラーでむき、1cm幅に切り、茹でる

にんじん　線切りにし、茹でる

黄ピーマン　線切りにし、茹でる

＜作り方＞

(1)　加熱した食材は、十分冷ます。

(2)　マヨネーズ、こしょう、ごま油、すりごまを合わせ、ドレッシングを作る。

(3)　ロースハム、グリーンアスパラ、にんじん、黄ピーマンを(2)で和える。

※　アレルギー対応時には、ロースハム、マヨネーズの使用原材料を確認する。

※　2003（平成15）年度　新献立

令和2年度改正