

給食レシピ紹介



2021年10月8日（金） ビタミンAたっぷりサラダ

※分量は、中学生1人分の量です。

材料	分量(g)	下処理・切り方	
ほうれんそう	24	2~3cmに切り、ゆで塩を入れた鍋でゆでる。 水にさらし水気を切っておく	
キャベツ	36	1cm幅にスライスし、さっとゆでる	
にんじん	6	細千切りにし、さっとゆでる	
シャキッとコーン	10		
チキンささみ	6	ほぐしておく	
三温糖	0.12	}	
伯方の塩	0.18		
米酢	1.5		ドレッシング
米油	1.5		
白こしょう	0.02		

【作り方】

- ① 三温糖・伯方の塩・米酢・米油・白こしょうを合わせて、ドレッシングを作っておく。
- ② ボウルに、ゆでて水気をきったほうれんそう・キャベツ・にんじんを入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②にコーン、ほぐしたささみを加えて、ドレッシングで和える。

<ポイント！>

- ・チキンささみの代わりに、ツナでもおいしくいただけます。
- ・給食では、「目の愛護デー献立」として提供しました。ビタミンAは、目や皮膚の粘膜を健康に保ち、抵抗力を強める役割があり、暗いところでの視力を保つ働きがあります。
- ・ビタミンAを多く含む食品は、レバー、にんじん、ほうれんそう、うなぎ、卵黄、モロヘイヤ、バターなどがあり、今回のサラダにはにんじんとほうれんそうを使用しました。
- ・ビタミンAは脂溶性のため、炒め物や揚げ物、ドレッシングなど油を使った料理がおすすめです。今回はドレッシングに油を使っていますが、寒い季節には、バターで炒めて塩こしょうで味つけしても良いと思います。