給食レシピ紹介

２０２４年２月１５日（木）

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | ごはん |
| 主菜 | さばのおろしソースがけ |
| 副菜 | **わさびドレッシング和え** |
| 汁物 | だまこ汁 |
| 牛乳 |  |



※分量は、中学生１人分の量です。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 材料 | 分量（g） | 下処理・切り方 |
| スクール糸かまぼこ | 6g | ボイル |
| ほぐし用の米酢 | 0.2g |  |
| コーン缶 | 10g | 開ける |
| キャベツ | 25g | スライス |
| もやし | 25g |  |
| 洗い薄口しょうゆ | 1.2g |  |
| 練りわさび（チューブタイプ） | 0.2g |  |
| 薄口しょうゆ | 1.4g |  |
| 米酢 | 1.8ｇ |  |
| 米油 | 1.8g |  |
| いりごま（白） | 0.8g |  |
| 刻みのり | 0.3g |  |

【作り方】

1. 調味料を合わせて、ドレッシングをつくっておく。
2. 糸かまぼこを茹でる。茹でたら米酢でほぐす。
3. キャベツ、もやし、さっとゆで、余分な水分を抜いておく。
4. ボウルに、②の糸かまぼこ、③の野菜、コーンを入れてドレッシングを加えて、よく混ぜ合わせる。
5. 仕上げにごまと刻みのりを入れる。

＜ポイント！＞

・野菜と糸かまぼこを一緒に入れると、野菜が苦手な子でも食べやすくなります。

・食べる直前にのりやごまを入れることで、風味や食感がより感じられます。

・わさびの辛さは、お好みで調節してください。