給食レシピ紹介

２０２３年１０月２７日（金）

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | ごはん |
| 主菜 | メンチカツ |
| **副菜** | **りっちゃんサラダ** |
| 汁物 | ミートソースの具 |
| 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 |
| キャベツ | 28g | 1ｃｍスライス |
| きゅうり | 9g | ３ｍｍスライス |
| にんじん | 4g | 細せん |
| あて塩 | 適量 |  |
| 刻み昆布 | 0.1g | ゆでる |
| ロースハム | 4g | 蒸す |
| コーン缶 | 5g |  |
| 三温糖 | 0.1g |  |
| 塩 | 適量 |  |
| 米酢 | 1.8g |  |
| 油 | 1.8g |  |
| 白こしょう | 適量 |  |
| かつお削り節 | 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. ハムは蒸して、昆布は茹でる。
3. キャベツ、にんじん、きゅうりは、さっとゆで、あて塩をして余分な水分を抜いておく。
4. ボウルに、②のハムと昆布、③の野菜を入れてドレッシングを入れ、よく混ぜ合わせる。
5. 仕上げにかつお削り節を入れる。

＜ポイント！＞

・色味を足したい時は、切ったミニトマトを入れるとよりきれいに見えます。

・手作りドレシングは、簡単に作ることが出来て、味もおいしいのでぜひ作ってみてください。

・刻み昆布のコリコリとした食感がよく、また、たくさんの野菜が入っているのでビタミンやミネラルもとれます。

・塩・こしょうはお好みで加減して入れてください。