給食レシピ紹介

２０２３年９月１２日（火）

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | コッぺパン |
| 主菜 | 川俣シャモのナゲット |
| **副菜** | **夏みかんのサラダ** |
| 汁物 | トマトとシャモ卵のスープ |
| 牛乳 |  |



※分量は、小学生１人分の量です。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 材料 | 分量（g） | 下処理・切り方 |
| キャベツ | 36g | １cmスライス |
| きゅうり | 9g | ３mmスライス |
| あて塩 | 0.1g |  |
| にんじん | 3g | 細千切り |
| 甘夏みかん（缶詰） | 21g |  |
| 三温糖 | 0.1g |  |
| 塩 | 0.1g |  |
| 米酢 | 0.9g |  |
| 米油 | １g |  |
| 白こしょう | 少々 |  |

【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. 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。
3. 甘夏みかんを開ける。
4. ボウルに、②の野菜、夏みかん、ドレッシングを入れ、よく混ぜ合わせる。

＜ポイント！＞

・甘夏みかんを入れると、全体の色味がきれいになり、食べた後味もさっぱりとしたサラダに仕上がります。缶詰を使用すると、生の夏みかんよりも酸味は少なく、食べやすくなります。

・夏みかんにはビタミンCやミネラルが豊富に含まれているので、栄養をさらにプラスできます。