

給食レシピ紹介

2024年12月20日（金）



主食	ごはん
副菜	冬至かぼちゃ
副菜	柚子の香り和え
汁物	豚肉と大根の煮物
牛乳	
添加物	のりふりかけ

※分量は、中学生1人分の量です。

材料	分量 (g)	下処理・切り方
白菜	48	1~2 cmにスライスする
小松菜	12	
水菜	6	
細切り昆布（乾燥）	0.2	ゆでる
洗いうすくちしょうゆ	適量	
ささみ水煮	3.6	
ゆずの皮	適量	千切り
ゆず果汁	適量	ゆずを絞る
うすくちしょうゆ	1.2	
塩	適量	

【作り方】

- ① 小松菜、水菜はゆでて水で冷ます。よく水気を切ってから食べやすい大きさに切る。
- ② 白菜は1~2 cmに切ってゆでる。細切り昆布もゆでておく。
- ③ ①、②に適量のしょうゆを振りかけ、余分な水分を出す。
- ④ ゆずはよく洗い、皮をむき千切りにする。
- ⑤ ボウルに①、②の野菜、ささみ水煮、④のゆずの皮を入れてよく混ぜ、ゆず果汁、うすくちしょうゆ、塩で

<ポイント！>

- ・ゆずの香りが広がる冬にぴったりの和え物です。
- ・給食では、白菜、小松菜、水菜を使用しましたが、キャベツや大根など、好きな野菜でよいです。また、ささみの他、ツナなどでもおいしく仕上がります。
- ・ゆずが手に入らない場合は、ゆず果汁入りのポン酢などで代用できます。その際は塩分量を調整してください。