給食レシピ紹介

２０２２年６月１日（水）

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | ごはん |
| 主菜 | さわらの梅マヨ焼き |
| **副菜** | **大根と水菜のサラダ** |
| 汁物 | 春雨スープ |
| 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 |
| だいこん | ５４ | 半月に切り、拍子木切りにする |
| みずな | ８．４ | ２㎝幅に切る |
| あて塩 | ０．１ |  |
| 砂糖 | ０．２４ |  |
| 伯方の塩 | ０．２４ |  |
| 米酢 | １．８ |  |
| 米油 | １．２ |  |
| シーチキン | ６ | ほぐしておく |

【作り方】

1. ドレッシングを合わせておく。
2. だいこん、みずなをそれぞれ程よく茹でて、あて塩をして水分を切る。
3. ボウルに、②とシーチキンを入れ、ドレッシングを加えて和える。

＜ポイント！＞

・だいこんは、生でも食べられますが、給食では野菜はすべて茹でる決まりになっています。

今日は拍子木切りにしましたが、薄い短冊切りなどでも食感が楽しめると思います。

・給食で使うドレッシングは、ほとんど手作りしています。塩の代わりにしょうゆを使って和風ドレッシングにしたり、米油をごま油に変えて中華ドレッシングにしたり、アレンジできます。

・厚生労働省の健康日本2021（第２次）では、「野菜は１日３５０g摂りましょう」（大人・中学生）と掲げています。旬の野菜をいろいろ取り入れて、野菜をおいしく食べましょう。