給食レシピ紹介

２０２３年８月２３日（水）

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | ごはん |
| 主菜 | 魚の味噌マヨ焼き |
| **副菜** | **ひじきのさっぱり和え** |
| 汁物 | じゃがいもとにらの味噌汁 |
| 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 |
| きゅうり | 8g | ３mmスライス |
| もやし | 35g |  |
| 赤パプリカ | 3g | スライス |
| 洗いしょうゆ | 0.5g |  |
| ひじき | 1g | 戻す |
| 糸かまぼこ | 4g | ゆでる |
| 米酢 | 0.2g |  |
| 三温糖 | 0.1g |  |
| 米酢 | 0.2g |  |
| 米油 | 0.6g |  |
| 練うめ | 0.6g |  |
| むき枝豆 | 6g | ゆでる |
| カリカリ梅 | 0.4g |  |
| 白いりごま | 0.6g |  |

【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. もやし、きゅうり、赤パプリカはさっとゆで、冷やして余分な水分を抜いておく。糸かまぼこはゆでて米酢

をかけてほぐす。

1. ボウルに、②の野菜と糸かまぼこ、ひじき、枝豆を入れ、ドレッシングでよく混ぜ合わせる。
2. 仕上げにカリカリ梅、いりごまを入れる。

＜ポイント！＞

・枝豆の他に、カリカリ梅が入り、歯ごたえと全体的な彩りがよいです。

・練りうめを入れることで、ほどよい酸味があり、暑くてもさっぱりといただけます。

・給食では、冷凍の糸かまぼこを使用しましたが、ご家庭では市販のかにかまをそのまま

使用してもよいです。