給食レシピ紹介

２０２３年１１月１６日（木）

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | ごはん |
| 主菜 | 川俣シャモのガパオ風ライスの具 |
| **副菜** | **スピナッチサラダ** |
| 汁物 | 白菜と卵のスープ |
| 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 |
| 県産冷凍ほうれんそう | 25g | ゆでる |
| キャベツ | 30g | 1ｃｍスライス |
| たまねぎ | 6g | スライス |
| あて塩 | 少々 |  |
| コーン缶 | 5g |  |
| ローススモーク | 5g | スチーム |
| 油 | 1.5g |  |
| 米酢 | 1.5g |  |
| 三温糖 | 0.2ｇ |  |
| 塩 | 0.2g |  |
| 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. 冷凍ほうれん草は茹でて冷やし、コーンを開ける。
3. キャベツ、たまねぎはさっとゆで、あて塩をして余分な水分を抜いておく。
4. ローススモークはスチームにかける。
5. ボウルに②のほうれん草とコーン、③の野菜、④のローススモークを入れて、ドレッシングを入れよく混ぜ合わせる。

＜ポイント！＞

・スピナッチとは、日本語訳で「ほうれん草」という意味です。アメリカでは、サラダ用の小さめサイズのものが売られているくらい、ほうれん草をサラダに使うのが一般的だそうです。

ほうれん草には、鉄分やビタミンＣが豊富に含まれているので、貧血予防や風邪予防に効果があります。

・ローススモークを入れることで、たんぱく質が摂れてまた、食感が楽しめ、さっぱりとした深みのある味に仕上がります。