給食レシピ紹介

２０２４年３月７日（木）

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | ごはん |
| 副菜 | **白菜とコーンのサラダ** |
| 主菜・汁物 | 試験にうカレー（受かれー） |
| デザート | ヨーグルト |
| 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 |
| 白菜 | 40g | スライス |
| あて塩 | 0.09g |  |
| 赤パプリカ | 2g | スライス |
| きゅうり | 12g | スライス |
| コーン缶 | 5g |  |
| ツナ | 5g |  |
| 三温糖 | 0.2g |  |
| 塩 | 0.2g |  |
| レモン果汁 | 0.7ｇ |  |
| 酢 | 0.8g |  |
| 油 | 1.8g |  |
| 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. 白菜、きゅうり、赤パプリカをさっとゆで、あて塩をして余分な水分を抜いておく。
3. コーン缶とツナをあける。
4. ボウルに、②の野菜、③のコーンとツナ、①のドレッシングを入れ、よく混ぜ合わせる。

＜ポイント！＞

・きゅうり、コーン、赤パプリカが入り、彩りや栄養バランスがよいサラダです。

・レモン果汁や酢でさっぱりとして食べやすい味です。

・ツナが入り、ボリュームがあります。ツナが入ることで、野菜が苦手なお子さんも食べやすくなります。