

給食レシピ紹介



2021年11月19日（金） 野菜とハムのホットサラダ

※分量は、中学生1人分の量です。

材料	分量(g)	下処理・切り方
オリーブ油	1.2	
にんにく	0.4	みじん切り
しめじ	12	いしづきを取り、ほぐす
ロースハム	10	半分短冊切り
キャベツ	48	1cmスライスし、さっと茹でておく
にら	12	2cmスライスする
マヨネーズ	6.5	
脱脂粉乳	0.24	
うすくちしょうゆ	1.8	
白こしょう	0.02	

【作り方】

- ① マヨネーズ・脱脂粉乳・うすくちしょうゆ・白こしょうを合わせておく。
- ② フライパンにオリーブ油・にんにくを入れ、しめじを炒める。
- ③ 火が通ってきたら、ロースハム・にら・キャベツを加えて炒め合わせる。
- ④ 全体が混ざったら、①を入れ、混ぜ合わせる。

【ふくしま健康応援メニュー】

<健康応援ポイント>簡単においしく野菜が食べられ、ビタミン、ミネラル、食物繊維が摂れます。野菜は最初から炒めると時間がかかるので、あらかじめさっと湯通ししておくことで早く仕上がります、しかも色がきれいに仕上がります。

<ポイント！>

- ・福島県のレシピでは、脱脂粉乳ではなく、牛乳を使用しています。給食センターでは、大量調理のため、牛乳だと水分が多くなってしまいますので、脱脂粉乳を使用しました。
- ・オリーブ油ではなく、マヨネーズで炒める調理法もありますので、いろいろチャレンジしてみてください。