

給食レシピ紹介



2021年9月16日（木） ピーマンのだしマヨ和え

※分量は、中学生1人分の量です。

材料	分量(g)	下処理・切り方
青ピーマン	15	半分にし、種をとり、5mm幅に切る
たまねぎ	6	半分に切り、5mm幅に切る
にんじん	5	細千切りにする
キャベツ	20	1cm幅に切る
コーン	6	
ちくわ	6	薄くスライスし、さっとゆがく
マヨネーズ	7	
和風だしの素	0.12	

【作り方】

- ① ピーマン、たまねぎ、にんじん、キャベツはそれぞれゆでて、さっと水にさらし、水気を切っておく。
- ② ボウルに①の野菜、コーン、ちくわを入れ、マヨネーズ、和風だしの素を加えてよく混ぜ合わせる。

<ポイント！>

・福島県民の食の特徴は、「野菜不足と塩分のとりすぎ」です。福島県では、ふくしま“食の基本”として「主食・主菜・副菜がそろった食事＋おいしく減塩」に取り組んでいます。これは、生活習慣病やフレイルの予防としても効果が期待できます。

福島県では、福島県食育応援企業団と連携し、健康づくりを応援するオリジナルメニューを作成しました。これらのメニューは、ホームページで検索できます。[ふくしま健康応援メニュー](#) **検索**

・今回は、福島県内で生産されている「ピーマン」を使ったメニューです。給食では、茹でて冷却しますが、家庭では電子レンジで加熱して、粗熱をとってからマヨネーズと和風だしの素を加えても良いです。