おうちでも作ってみてください♪

## 本日の給食レシピを紹介します No.123

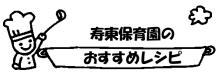
( 出来上がりは サンプルケースを 参考に♪

## <乾物を使ったサラダ2種!>



献立は3つのお皿をそろえよう!(①主食②主菜③副菜)

~ 副菜メニューから ~



## \_\_\_\_\_\_\_「切干大根サラダ」(大人2人・子ども2人分)

材 料	分 量	下準備	
切干大根	15g	水で戻し、食べやすい大きさに切る。	C
きゃべつ	90g(1枚)	千切り	
きゅうり	60g(1/2本)	千切り	6
人参	50g(5cm)	千切り	
ツナ缶	50g(1缶)	油をきる。	
		_	

切干大根はしっかりゆで、他の野菜はさっとゆでて流水でさらし、水気をきる。

作り方

② 食べる直前に①、ツナを調味料で和える。

切干大根は、カルシウム、カリウム、 葉酸、食物繊維が豊富に含まれてい ます!

<調味料>

ごま油 小さじ1 しょうゆ 小さじ1と 1/2

酢 大さじ1弱 三温糖 少々

合わせて おく



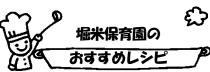
- ・野菜はしっかり水分をきるとおいしく仕上がります。 ・三温糖は他の砂糖でも OK!
- ・切干大根は噛み応えが残るようにゆでると、噛む練習になります♪





献立は3つのお皿をそろえよう!(①主食②主菜③副菜)

~ 副菜メニューから ~



## 6月9·23日×ニュー「ひじきサラダ」(大人2人・子ども2人分)

材 料	分 量	下準備	作り方		
芽ひじき	6g(大さじ2)	水で戻す。	① ひじき、野菜はさっとゆでて流水でさ		
ホールコーン	30g(大さじ3)		らし、水気をきる。		
きゅうり	90g(1本)	半月切り	② ハムもゆで、冷ます。		
きゃべつ	180g(2~3枚)	太めの千切り	③ 食べる直前に①、②、ホールコーンを調		
人参	20g(2cm)	千切り	味料で和える。		
ハム	30g(2枚)	短冊切り			

<調味料>

ごま油 小さじ1 しょうゆ 小さじ1と 1/2 /

酢 大さじ1 砂糖 少々

へ 合わせて おく ひじきは、カルシウム、食物繊維、マグ ネシウムが豊富に含まれています!



- -・ひじきは煮物だけでなく、サラダに加えると食べやすくなり、子どもたちに人気です!
- ・ハムはゆでることで、塩分が程よく抜け、サラダに使いやすくなります。