

# 学校給食のおすすめレシピ(令和3年度)

4月19日(月)の献立

キャロットパン 牛乳  
肉団子スープ ごぼうサラダ みかんゼリー

旬の新ごぼうを使った  
マヨネーズサラダです♪

パプリカの赤色と黄色、コーンの黄色、  
きゅうりの緑色でカラフルに仕上げた  
見た目もポイントです！



スープに入っている肉団子は  
調理員さんの手作りです。  
こちらも人気です！

## ごぼうサラダ

### 《材料 4人分》

(材料/切り方) (正味重量) (めやす等)

ごぼう	80g	1~2本程度
きゅうり	90g	1本
パプリカ(赤)	20g	1/6個
パプリカ(黄)	20g	1/6個
コーン	30g	
ツナ	30g	
塩	1g	小さじ1/3
こしょう	少々	
マヨネーズ	30g	大さじ2
いりごま	5g	小さじ1

給食では、卵のっていない  
ノンエッグマヨネーズを使用しています。

### 《作り方》

- ① ごぼうは包丁の背で皮をこそげとり、さがきにする。  
きゅうりはへたを取り、輪切りにする。  
パプリカは種の部分を取り除き、千切りする。
- ② 鍋に湯を沸かし、野菜をさっと茹で、  
ザルにあげて水気を切り、冷やしておく。
- ③ 冷えた野菜の水気をしっかり絞り、  
調味料であえる。

給食では、サラダでも食材を加熱することが  
義務づけられていますが、  
ご家庭では、生でもOKなので  
お好みの野菜で作ってみてくださいね。