

学校給食のおすすめレシピ(令和元年度)

11月8日(金)の献立

コーンご飯 かき揚げうどん
かみかみ和え 牛乳



「いい歯の日」に
ちなんだ献立です。

噛むことを
意識してもらうため
さきいかを加えました。



かみかみ和え

《 材料 5人分 》

| (材料/切り方) (正味重量) | | (切り方・目安等) |
|-----------------|------|-------------|
| さきいか | 15g | 2~3センチ長さに切る |
| キャベツ | 125g | 1センチ幅の短冊切 |
| 人参 | 25g | 細切り |
| きゅうり | 125g | 細切り |
| 塩 | 1g | 小さじ1/5 |
| 酢 | 7.5g | 小さじ1と1/2 |
| 砂糖 | 7.5g | 小さじ2強 |
| うすくち醤油 | 4g | 小さじ1弱 |

《 作り方 》

- ① 野菜はすべてさっと蒸してザルにあげておく。
(ご家庭では生でもOKです。)
- ② 野菜にひとつまみの塩(分量外)をふり
出てきた水分をしっかりしぼる。
- ③ ②の野菜に、さきいかと調味料を混ぜたら
できあがり。

いかの代わりに、細切り昆布や細切りたくあん
などを使ってもおいしくできます。

