

学校給食のおすすめレシピ^o(令和元年度)

6月3日(月)の献立

ミルククレーセントロール 五目ビーフン
新玉ねぎのマリネ 牛乳

地場産の「新玉ねぎ」を
たっぷり使いました。



蒸し暑いこの季節に
さっぱりと食べられる
味つけです。

新玉ねぎの甘みと
レモン果汁の酸味が
よく合います。

新玉ねぎのマリネ

《 材料 5人分 》

(材料/切り方) (正味重量) (めやす等)

新玉ねぎ	150g	小1個
きゅうり	50g	1/3本
パプリカ(赤)	20g	1/8個
パプリカ(黄)	20g	1/8個
ピーマン	20g	1/2個
ロースハム	40g	2枚
レモン果汁	6g	小さじ1
サラダ油	8g	小さじ2
塩	2.5g	小さじ1/2
こしょう	少々	
砂糖	3g	小さじ1

《 作り方 》

- ① 玉ねぎは縦半分にした後、繊維に沿って薄切りする。
- ② きゅうりは薄い小口切りにする。
- ③ パプリカ・ピーマンは繊維に沿って細切りする。
- ④ ロースハムは短冊切りにする。
- ⑤ それぞれの材料を茹で(または蒸し)、ザルにあげて水気を切り、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 調味料を合わせ、良く冷やした⑤を漬け込む。

※給食ではすべての食材に75℃・1分間以上の加熱が義務付けられていますが、ご家庭では生でもOKです。生で食べる場合の新玉ねぎは水にさらさず、皿などに広げて30分程度おくと辛みがとれます。

(調味料は様子を見て1~2割増やしてください。)