

# 中学校の献立紹介(平成30年度)

7月11日(水)の献立

ナン ドライカレー 牛乳  
ハニーレモンドレッシング和え ヨーグルト



はちみつの甘みと  
レモンの酸味が合います。  
少量のあらびきマスタードで  
味を引き締めました。

いつものフレンチドレッシングを  
アレンジしました。

## ハニーレモンドレッシング和え

### 《 材料 5人分 》

(材料/切り方) (正味重量 (めやす等))

キャベツ	175g	葉2枚程度
きゅうり	100g	小さめ1本
人参	25g	2~3cm長さ

ドレッシング	サラダ油	7g	小さじ2
	レモン果汁	10g	小さじ2
	塩	2g	小さじ2/5
	こしょう	0.05g	少々
	はちみつ	5g	小さじ1
	あらびきマスタード	0.75g	好みで調整して下さい

### 《 作り方 》

(準備)

- ・キャベツは洗って芯を除き、千切りする。
- ・きゅうりは洗ってへたを切り落とし、輪切りにする。
- ・人参は洗って皮をむき、千切りする。

- ① 野菜を沸騰した湯に入れてさっとゆでる。  
(給食ではすべての食材に75度、1分以上の加熱が義務づけられています。)
- ② ザルにあげて水気を切り、冷やしておく。
- ③ ドレッシングを作る。  
サラダ油以外の材料をよく混ぜ溶かしてから、  
サラダ油を少しずつ加えながら混ぜる。
- ④ ②の野菜を③のドレッシングで和える。