

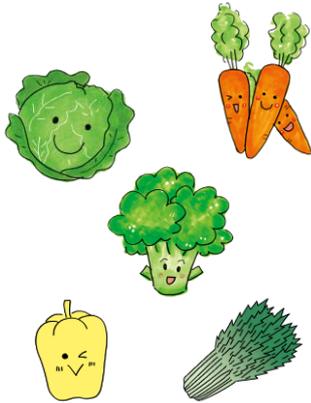
# 学校給食のおすすめレシピ(平成30年度)

1月24日(木)の献立

梅わかめご飯 牛乳

五目うどん 地場産野菜の和風サラダ

野菜はすべて岡垣町や  
その周辺でとれた「地場産」  
を使用しました!



ご家庭では  
好みのドレッシングで  
お召し上がりください。

## 地場産野菜の和風サラダ

### 《 材料 5人分 》

(材料/切り方) (正味重量) (めやす等)

キャベツ	140g	7ミリ幅
ブロッコリー	35g	小房
水菜	45g	2センチ長さ
人参	25g	千切り
パプリカ(黄)	25g	千切り
ツナ	30g	

### 《 作り方 》

(準備)

- ・キャベツは洗って芯を除き、7ミリ幅の細切りにする。
- ・ブロッコリーは洗って小房に切り分ける。
- ・水菜は洗って2センチ長さに切る。
- ・人参は洗って皮をむき、千切りする。
- ・パプリカは縦半分に切り種を除いて洗い、千切りする。

- ① 野菜を沸騰した湯に入れてゆでる。  
(ブロッコリーは3分程度、他の野菜は1~2分程度)

**※給食ではすべての食材において75℃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 和風ドレッシングを作る。

まずサラダ油以外の材料をよく混ぜてから、  
サラダ油を少しずつ加え、しっかり混ぜる。

- ④ ②の野菜とツナを③のドレッシングで和える。

和風ドレッシング

サラダ油	7g	小さじ2
酢	6g	小さじ1
砂糖	5g	小さじ2
しょうゆ	5g	小さじ1
塩	2.5g	小さじ1/2
こしょう	少々	
レモン果汁	5g	小さじ1