

食育たより

令和7年

7月

おすすめ
レシピ

～元気サラダ～

＜材料（4人分）＞

きゅうり 1本
キャベツ 80g
ハム 30g
コーン(缶) 30g
にんじん 1/3本
刻みこんぶ 3g
かつお節 2～3g

A
砂糖 小さじ2
酢 小さじ2
サラダ油 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
塩 少々

＜作り方＞

- ①きゅうりは輪切り、キャベツはざく切り、にんじんとハムはたんざく切りにする。コーンは水気を切る。
- ②鍋に湯をわかし、にんじん、キャベツ、こんぶの順に入れてゆでる。ざるにあげて冷まし、よく水気を切る。
- ③Aの材料をよく混ぜてドレッシングを作る。
- ④材料をすべて、③のドレッシングで和える。

給食の野菜メニューの中で、一番人気の定番サラダです。小学校1年生の国語で学習するお話「サラダでげんき」から生まれたこのサラダは、昆布とかつお節のうまみたっぷり。おいしく食べて、元気になれそうですね。



4月11日(金)の献立は、
ポークカレー、牛乳、元気サラダ、さつまいもチップスです。

