

のり和え



使用した
地場産物

ほうれん草
白菜
にんじん

ポイント

手軽にできる学校給食の人気メニューです。もみりの代わりに、味付けのりをちぎって混ぜても良いです。

キャベツやもやしなどいろいろな野菜で作ってみてください。

| 材料名 | 分量(5人分) | 作り方 |
|-------|---------|--|
| ほうれん草 | 100 g | ①ほうれん草と白菜は1 cmに切り、ゆでて冷水に取り、水気を切る。にんじんはせん切りにして、ゆでて冷ましておく。 |
| 白菜 | 150 g | |
| にんじん | 30 g | ②①の材料ともみりを混ぜ合わせ、しょうゆで和える。 |
| もみり | 7 g | |
| しょうゆ | 小さじ 2 | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |



1人あたり 14kcal

冷しゃぶサラダ



使用した
地場産物

豚肉
キャベツ
きゅうり

ポイント

野菜は旬のものに変えたり、きのこを入れたり、アレンジしてもOKです。豚肉が入っているのでボリュームたっぷり、野菜をおいしくもりもり食べられるサラダです。

| 材料名 | 分量(5人分) | 作り方 |
|---------|---------|--|
| 豚肉もも | 75 g | ①豚肉はゆでて冷水に取り、水気を切って冷ましておく。 |
| キャベツ | 110 g | |
| きゅうり | 50 g | ②キャベツとにんじんは千切りに、きゅうりは輪切りにしてゆで、水気を切って冷ます。 |
| にんじん | 25 g | |
| サラダ油 | 小さじ 1 | ③Aを混ぜ合わせてドレッシングを作り、①の豚肉、②の野菜と和える。味が薄い場合は、塩を加えて味を調える。 |
| 酢 | 小さじ 2 | |
| A 砂糖 | 小さじ 1 | |
| しょうゆ | 小さじ 1 | |
| おろしにんにく | 少々 | |
| こしょう | 少々 | |
| 塩 | 少々 | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |



1人あたり 59kcal