

だいこんサラダ

学校名：賀美石小学校

材料（3年生4年生の給食の4人分）

- だいこん 120g
- にんじん 40g
- きゅうり 40g
- ロースハム 20g
- 白ごま 2g（小さじ2/3）
- A
 - す 10g（小さじ2）
 - しお 1.2g（小さじ1/4）
 - さとう 2g（小さじ2/3）
 - ごま油 4g（小さじ1）

旬の食材：だいこん

栄養価（1人当たり）

エネルギー	：	36kcal
たんぱく質	：	1.4g
脂質	：	2.0g
塩分	：	0.4g



作り方（給食の作り方）

- ① だいこん、にんじん、きゅうりを千切りにし、歯応えが残る程度にボイルして、水気をしっかり切り冷ましておく。
- ② ロースハムも千切りにしてボイルして冷ましておく。
- ③ ゴマは炒って粗熱をとる。
- ④ Aの調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ⑤ ①と②をドレッシングで和え、炒りごまをさっくりと加える。

ワンポイント

給食では野菜をボイルしていますが、家庭では生でもおいしくいただけます。野菜を細めに千切りにして軽く塩ふりし、しっかり水気を絞ってからドレッシングで和えると野菜の歯応えをおいしくいただけます。きゅうりを白菜や水菜などの旬の野菜に、ドレッシングの酢をレモン汁に、塩を醤油に、ごま油をサラダ油に代えるなどアレンジして旬の大根をおいしくいただきましょう。



野菜は1日350g食べましょう

～毎月第3日曜日は、家族団らんの食事を楽しもう～