

給食メニューをおうちで作ってみませんか？

(じゃこサラダ)

三谷小の子ども達に大人気のじゃこサラダ！不足しがちなカルシウム・鉄分を多くとることができます。

せっけんをよく泡立てて
ていねいに手洗いをしてから
料理をしましょう！



材料(4人分)



・キャベツ	2枚
・きゅうり	1/2本
・にんじん	1/8本
・小松菜	1~2株
・ちりめんじゃこ	大さじ3~4
・ごま	小さじ1

ドレッシング

・酢	大さじ1/2
・さとう	小さじ1
・しょうゆ	大さじ1/2
・ごま油	大さじ1/2

作り方

- ① ちりめんじゃこ・ごまはフライパンで香ばしい香りがするまで乾煎りして、冷ましておく。
- ② ドレッシングの調味料を全て混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。
- ③ キャベツは短冊、きゅうり・にんじんは細い短冊に、小松菜は2cmに切っておく。
- ④ キャベツ・にんじん・小松菜はサッとゆでて、冷水で冷ます。(分量外で塩を少し入れるとよい)
- ⑤ 野菜の水気を切り、食べる直前に、ドレッシング・ちりめんじゃこ・ごまとよく混ぜて、できあがり！

ポイント

- ◆ ちりめんじゃことごまを乾煎りすることで、香ばしくなり、食感もよくなります。
- ◆ 給食では野菜をゆでて使うことが原則ですが、おうちではゆでずに生野菜のままで食べられるものを組み合わせてもいいです。ゆでることで野菜のかさが減り、食べやすくなったり、たくさん食べられたりという利点もあるので、野菜の苦手なお子様にはゆでてあげてもいいかもしれません。

給食メニューをおうちで作ってみませんか？

(コールスローサラダ)

春キャベツがやわらかくて、おいしい季節なのでおすすめです！

せっけんをよく泡立てて
ていねいに手洗いをしてから
料理をしましょう！



材料(4人分)



・キャベツ	2枚
・きゅうり	1/5本
・にんじん	1/8本
・ホールコーン	大さじ2

ドレッシング

・酢	大さじ1/2
・サラダ油	大さじ1/2
・さとう	大さじ1/2
・塩	小さじ1/3
・こしょう	少々

作り方

- ① ドレッシングの調味料を全て混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。
- ② キャベツ・きゅうり・にんじんは千切りにする。
- ③ キャベツ・にんじんはサッとゆでて、冷水で冷ます。(春キャベツはやわらかいのでゆでなくてもOK)
- ④ 野菜の水気を切り、食べる直前に、ドレッシングとよくあえて、できあがり！

ポイント

- ◆ ドレッシングはおうちにあるフレンチドレッシングでもOK! お好みでハムやツナなどを加えてもいいですね。