

【学校給食レシピ紹介】

2017年6月掲載

| | |
|---------------------------------------|---|
| レシピ名 | ごまじゃこサラダ |
| エネルギー(1人分) | 66kcal |
| 材料 (4人分) | <p>(4人分)</p> <p>ちりめんじゃこ・・・20g</p> <p>じゃがいも・・・・中1個</p> <p>にんじん・・・・中1/8本</p> <p>キャベツ・・・・葉2枚</p> <p>いりごま・・・・大さじ1</p> <p>ごま油・・・・小さじ1</p> <p>三温糖・・・・大さじ1/2</p> <p>酢・・・・大さじ1/2</p> <p>しょうゆ・・・・大さじ1/2</p> <p>塩・・・・少々</p> <p style="text-align: right;">} A</p> |
| 作り方 | <p>① じゃがいも、にんじん、キャベツは食べやすい大きさに切り、それぞれゆでて冷まし、水を切っておく。</p> <p>② ちりめんじゃこはから炒りする。ごまは半ずりにする。</p> <p>③ ボールにAの調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。</p> <p>④ ①②③といりごまを混ぜ合わせる。</p> |
| 一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など) | <p>成長期に必要なカルシウムを摂取できるように、ちりめんじゃこやごまを使ったサラダです。他にも小松菜や切り干し大根などを加えると、さらにカルシウムを摂取することができます。</p> <p>ごまを軽く炒ると香ばしくておいしいですよ。</p> <div style="text-align: right;">  </div> |