

給食レシピ紹介(和え物・サラダ編)

リャンパンサンスー(16日の給食で提供します。)

〈材料〉子ども4人分

緑豆春雨(乾)……………16g
 胡瓜……………80g
 かにかまぼこ……………30g
 人参……………25g
 卵……………1 個
 油……………4g
 ごま油……………2g
 砂糖……………10g
 酢……………10g
 しょうゆ……………6g

A

〈作り方〉

- ①緑豆春雨をボイルし、流水で洗う。
- ②錦糸卵を作り、冷ましておく。
- ③胡瓜、人参を短めの千切りにし、人参はお好みの固さに茹でる。かにかまぼこはほぐす。
- ④胡瓜、人参は、水気を絞る。
- ⑤調味料をすべて合わせておく。
- ⑥①～③をすべて合わせ、Aの調味料で和える。

リャンパンサンスーとは、細切りにした野菜や春雨などを酢で和えた中華料理のことを言います。
暑い日にピッタリの和え物です☆

スイートポテトサラダ(7日の給食で提供しました。)

〈材料〉子ども4人分

さつまいも……………80g
 りんご……………20g
 胡瓜……………25g
 ロースハム……………15g
 コーン……………20g
 マヨネーズ……………20g
 塩、こしょう……………少々

〈作り方〉

- ①さつまいもは乱切りにして茹で、熱いうちにマッシャーで潰しておく。
- ②りんごは薄めのいちょう切り、きゅうり、ロースハムは短めの千切りにする。
- ③さつまいも、りんご、胡瓜、ロースハム、コーンをマヨネーズで味付けをして、塩こしょうで味を調える。

たたき胡瓜

〈材料〉子ども4人分

胡瓜……………120g
 ごま油……………少々
 おろしにんにく……………少々
 砂糖……………3g
 酢……………3g
 しょうゆ……………4.5g
 塩……………少々

A

おにぎりの時によく提供します☆

〈作り方〉

- ①胡瓜を5mm幅くらいに切り、塩もみをする。
- ②Aの調味料を合わせ、胡瓜に漬け込む。
※できるだけ長く漬け込むことがポイントです。