

給食レシピ

グリーンサラダ



生野菜300gを使った、出来上がり量が直径9cmのどんぶり一杯分のレシピです。量が多い場合は半量にする等調整してください。

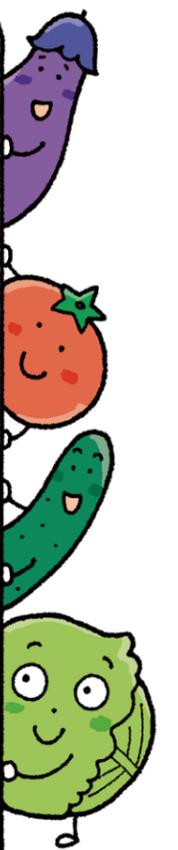
材料名	重量	備考
キャベツ	330g	1/2個程度
きゅうり	170g	1本程度
アスパラガス	110g	大2本または小6本
酢	17g	大さじ1程度
砂糖	10g	大さじ1程度
うすくちしょうゆ	27g	大さじ1と1/2
ねりごま	30g	大さじ2
ごま油	5g	小さじ1程度



給食では、春のグリーンサラダには春キャベツ、アスパラガスを使います。冬は、旬のブロッコリーを入れます。旬の野菜を組み合わせることで作ってみてはいかがでしょうか。

キャベツ：
キャベツは、ビタミンB群、C、E、K、Uなどのほかにカルシウム、食物繊維なども含みます。ビタミンUはキャベツから発見されたことから、キャベジンと呼ばれます。春と冬が旬です。

アスパラガス：
アミノ酸の一種であるアスパラギン酸が豊富で、疲労回復を早めたり、皮膚の新陳代謝を活発にしたりする働きがあります。



①野菜を切る。

キャベツ↓細短冊切り
その他↓斜め半月切り

③野菜を冷まし、ドレッシングを作る。

蒸した野菜を皿に広げて冷ます。



②野菜を蒸す。(又は茹でる。)

※給食では、それぞれ別に茹でて食感を生かすようにしています。

直径26cmのフライパン

④さっくりと和える。

野菜を軽く絞りドレッシングで和える。

直径16cm
高さ5cm
の皿

厚揚げをフライパンで焼き、野菜・ドレッシングを和えた後に加えてさっくりと混ぜると食べ応えのあるサラダに。(ドレッシングを多めに作る。)

