

## 給食メニュー紹介

## 給食だより

7月の給食から、冷やし中華を紹介します。  
夏は、食欲が落ちやすい季節です。つるつるとしためん類が食べやすいです。そんな時期に、めん類ばかりだと体調をくずしやすくなります。  
冷やし中華は、野菜もたっぷりとれるのでおすすめです。うどんやそうめんなどでもおいしいです。

### 【冷やし中華】

材料(4人分)		タレ(4人分)	
・蒸し中華めん	…4人分	・中華スープの素	…小さじ1
・鶏肉ささみ	…60g	(鶏がらスープの素)	
・ハム	…60g	・しょうゆ	…80cc
・きゅうり	…80g	・酢	…100cc
・にんじん	…40g	・ごま	…小さじ1
・小松菜	…60g	・さとう	…大さじ4
・もやし	…80g	・ごま油	…小さじ1
		・冷たい水	…100cc

ほかにも、ゆで卵や、錦糸卵、えび、いか、トマト、わかめ、きのこなどでもおいしいです。冷蔵庫にある食材で作ってみてください。

### ☆ 作り方 ☆

- ①タレは、すべて合わせて冷やしておく。  
(給食では、一度加熱したものを冷やしています。)
- ②中華めんは、さっとゆでて水にとり冷やす。
- ③ささみは、ゆでて、手で裂いてほぐす。ハムは千切り、キュウリ、にんじんは千切りにして水にさらす。小松菜は色よくゆで、3cm幅に切る。もやしは、ゆでて冷やしておく。
- ④麺の上に材料を盛り付けて、タレをかける。