

給食メニュー紹介



給食だより

5月の献立の中から「なっとうサラダ」を紹介します。
味付けにしょうゆ、マヨネーズ、みそを使っています。なっとうの臭いが
苦手だと思える人も食べやすくなっています。ぜひ作って食べてみてくださ

【なっとうサラダ】

材料（小学校中学年：4人分）

- ・なっとう …40～50g（四角いパック1つ分）
- ・ハム …30g
- ・ほうれん草 …60g
- ・キャベツ …80g
- ・にんじん …30g
- ・みそ …小さじ1
- ・こくちしょうゆ …小さじ1

☆ 作り方 ☆

- ①ほうれん草をさっとゆで、3cm幅に切る。ハムは短冊に切る。
キャベツ、にんじんを千切りにし、さっとゆでる。
- ②野菜の水気をしっかり切り、ハム、なっとうをいれ混ぜ合わせる。
- ③調味量を入れ、よく混ぜ合わせる。

※ポイント※

やさいをゆでるときは、歯ごたえが残るようにさっとゆでてください。

給食は、大量調理なので、調味料が少なくなっています。