

給食メニュー紹介



5月の献立の中から、「茶ちゃちゃサラダ」を紹介します。5月は新茶が摘まれるようになります。このサラダには煎茶の葉を入れています。季節を感じることでできる料理になっています。ぜひ、ご家庭でも作ってみてくださいね。

【茶ちゃちゃサラダ】

材料（小学校中学年：4人分）

- ・チキンハム …40g
- ・キャベツ …80g
- ・きゅうり …60g
- ・にんじん …20g
- ・煎茶（茶葉） …2g
- ・マヨネーズ …20g
- ・穀物酢 …小さじ1
- ・コシヨー …少々

お好みにスパゲッティやマカロニなどを入れてもおいしいです！

☆作り方☆

- ①キャベツ、きゅうり、にんじんをせん切りにする。
- ②野菜は一度、ゆでておく。
- ③野菜にハムをいれ、和える。
- ④マヨネーズ、酢、コシヨーで調味する。
- ⑤せん茶をいれ、更に和える。

※給食は大量調理なので、調味料が少なくなっています。