

給食メニュー紹介



7月の献立の中から「さっぱり梅サラダ」を紹介します。オクラや、しその葉など、夏に美味しいものを取りいれました。梅によってさっぱりとしているので、暑い夏でもしっかりと野菜を食べる事ができますよ。

【さっぱり梅サラダ】

材料（小学校中学年：4人分）

- キャベツ …100g
- オクラ …40g
- にんじん …20g
- しその葉 …2、3枚
- チキンささみ …50g
- 梅（塩漬け） …5g
- かつお節 …2g
- すりごま …小さじ1
- こいくちしょうゆ …小さじ1
- 砂糖 …少々

☆作り方☆

- ①キャベツ、にんじんをせん切り、オクラを小口切りにし、一度ボイルする。
- ②梅は種を除いて、細かく切る。
- ③チキンささみを適当な大きさに切る。
- ④ボウルに、野菜、ささみを入れて和える。
- ⑤④に梅を入れる。
- ⑥調味料で味を調え、ごま、かつお節を入れる。

※給食は大量調理なので、調味料が少なくなっています。