

5. かみかみサラダ



【材料】(小学校3・4年生 約4人分)

- ・オイルツナ 30g
- ・キャベツ 40g
- ・切り干し大根 4g
- ・ごぼう 60g
- ・にんじん 20g
- ・むき枝豆 28g
- ・マヨネーズ 20g (※1)
- ・すり胡麻 2g

【作り方】

- ①ツナは油をきる。
- ②キャベツは1cm幅の短冊切り、切り干し大根は戻して3cmの長さ、ごぼうはさがき、にんじんはせん切りにしてすべて下ゆでする。、むき枝豆もゆでておく。ゆでた野菜は冷ましておく。
- ③野菜とツナを合わせ、マヨネーズとすり胡麻と和えて、盛り付ける。

※1) 学校給食では食物アレルギー対応のため、卵成分の含まれていないマヨネーズ風調味料を使用しています。



6. 蓮根とひじきの胡麻マヨ和え

【材料】(小学校3・4年生 約4人分)

- ・ひじき 4g
- ・しょう油 小さじ1杯
- ・砂糖 小さじ1杯
- ・蓮根 50g
- ・ホールコーン 30g
- ・むき枝豆 40g
- ・マヨネーズ 25g (※1)
- ・すり胡麻 4g

【作り方】

- ①ひじきは戻しておく。蓮根は2～3mmの厚さで、食べやすい大きさに切る。コーンは水をきっておく。
- ②蓮根とむき枝豆はゆでて、冷ます。
- ③ひじきを砂糖としょう油で煮付けて冷ます。
- ④蓮根、コーン、むき枝豆、ひじきを合わせる。
- ⑤マヨネーズとすり胡麻を加えて和えて出来上がり。

※1) 学校給食では食物アレルギーの対応のため、卵成分の含まれていないマヨネーズ風調味料を使用しています。



☆学校給食は、大量調理による食中毒防止の観点から、缶詰（レトルトも同様）や、一部の調味料（マヨネーズやドレッシング）、乾物（胡麻、海苔）等を除き、全ての材料を加熱しています。和え物の場合は、加熱後すぐに冷却をしてから和えています。これは、調理終了から喫食まで時間の経過があるためです。