

作ってみよう!

# 給食レシピ



## 1. ひじきの胡麻酢和え

【材料】(小学校3・4年生 約4人分)

- ・乾燥ひじき 3.5g
  - ・マロニー 9g
  - ・キャベツ 45g
  - ・ホールコーン 12g
  - ・ロースハム 45g
  - ・しょうゆ 10g
  - ・酢 7g
  - ・砂糖 8g
  - ・塩 ひとつまみ
  - ・胡麻油 少々
  - ・すり胡麻(白) 4g
- A



【作り方】

- ①ひじきを水で戻す。
- ②Aの調味料を合わせて煮立て、冷ましておく。(※1)
- ③キャベツは約1cmの短冊切り。ロースハムは食べやすい長さで1cmの短冊切り。コーンは水を切り、ざるにあげておく。マロニーは5cm程度にはさみでカットする。
- ④ひじき、キャベツ、マロニーをゆでて冷ます。
- ⑤②、④、ロースハム(※2)、コーン、すり胡麻をすべて合わせて盛り付ける。

※1) 学校給食では、調味料は一度加熱することになっています。家庭で調理して、すぐに食べられる場合や冷蔵庫に保存する場合は、加熱せずに合わせるだけでもよいと思います。

※2) 学校給食ではハムは一度加熱して冷ましています。家庭では、そのまま使うことがほとんどなので、このレシピでは加熱する工程を省いています。

## 2. 豆腐と枝豆の和え物

【材料】(小学校3・4年生 約4人分)

- ・豆腐 60g
- ・むき枝豆 32g
- ・キャベツ 60g
- ・ホールコーン 24g
- ・胡麻ドレッシング 20g
- ・すり胡麻(白) 2g

【作り方】

- ①豆腐は1cm程度のさいの目に切る。(※1)
- ②むき枝豆はゆでて冷ます。
- ③キャベツは約1cmの短冊切りにしてゆでて冷ます。
- ④コーンは水を切り、ざるにあげておく。
- ⑤材料がそろったら、すり胡麻を加えてドレッシングと合わせて盛り付ける。(※2)

※1) 豆腐はもめん豆腐の方がこわれにくく扱いやすいです。

※2) 材料は、温かいまま和えるといたみやすくなるので、全ての材料が冷めてから合わせるようにしましょう。

