



# 食育だより



令和6年8月20日  
江戸崎学校給食センター

## 給食レシピ号

毎日暑い日が続いていますが、元気にお過ごしでしょうか。夏休みは学校給食がなく、毎日の昼食づくりも大変なことと思います。また、簡単なメニュー済ませることが増え、野菜を食べる量が減りがち、という家庭もあるのではないのでしょうか。

そこで、今回は子供たちに人気のある給食の副菜メニューのレシピを紹介いたします。家庭での食事作りの一助となれば、幸いです。

### りっちゃんサラダ

#### 材料(4人分)

|             |       |
|-------------|-------|
| キャベツ        | 120g  |
| にんじん        | 25g   |
| きゅうり        | 25g   |
| ハム          | 25g   |
| ホールコーン(缶詰)  | 25g   |
| 塩昆布         | 2.5g  |
| かつお節        | 1g    |
| イタリアンドレッシング | 大さじ1杯 |

#### 作り方

- ① キャベツは1センチ幅、にんじんは千切り、きゅうりは輪切り、ハムは千切りに切る。
- ② キャベツとにんじんを茹で、茹で上がった水に取り、水気を切って冷蔵庫で冷ます。きゅうりもさっと茹でて水に取り、水気を切って、冷蔵庫で冷ます。
- ③ ホールコーンは、汁を切ってボウルに入れる。冷めた②とハムもボウルに入れて、混ぜ合わせる。
- ④ ③に塩昆布とかつお節を加えて混ぜ、最後にイタリアンドレッシングをかけて混ぜ合わせたら、完成。



### 磯香和え

#### 材料(4人分)

|      |       |
|------|-------|
| 小松菜  | 50g   |
| にんじん | 25g   |
| もやし  | 70g   |
| 白菜   | 80g   |
| しょうゆ | 小さじ2杯 |
| 刻みのり | 2.5g  |

#### 作り方

- ① 小松菜は3センチ幅、にんじんは千切り、白菜は1センチ幅に切る。
- ② 小松菜、にんじん、もやし、白菜をそれぞれ茹で、茹で上がった水に取り、水気を切って冷蔵庫で冷ます。  
※ここで、しっかり絞って水を切るのがポイント!
- ③ ②をボウルに入れ、しょうゆを加えて混ぜ合わせる。
- ④ ③に刻みのりを加え、混ぜ合わせたら完成。



### ブロッコリーのおかか和え

#### 材料(4人分)

|        |       |
|--------|-------|
| ブロッコリー | 200g  |
| にんじん   | 25g   |
| A 砂糖   | 小さじ1杯 |
| しょうゆ   | 小さじ2杯 |
| かつお節   | 4g    |

#### 作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、にんじんは千切りにする。
- ② ①の野菜をそれぞれ茹で、茹で上がった水に取り、水気を切って冷蔵庫で冷ます。
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ④ ②と③をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ ④にかつお節を加え、混ぜ合わせたら完成。

