2月人気の給食メニュー

レシピ

春雨サラダ

春雨を使ったさっぱりとしたサラダです。
子どもたちも、大好きなメニューの一つです。
ハムや卵を加えたりと、具材を変えて
バリエーションも楽しめます♪

◆ 材料 (子ども4人分)

- 普通はるさめ ・・・ 16g
- 胡瓜 ・・・ 48g
- 人参 ・・・ 32g
- 塩 ・・・ 0. 8g
- もやし ・・・ 40g
- 砂糖 ・・・ 6. 4g
- 塩 ・・・ 1. 6g
- 酢 ・・・ 6. 4g

◆ 栄養価 (子ども1人分)

- エネルギー ： 27kcal
- たんぱく質 ： 0. 4g
- 脂質 ： 0g
- カルシウム ： 8mg
- 食塩相当量 ：0. 6g
- 食物繊維：0. 5g

◆ 作り方

① 春雨を表示時間茹で、水でさらして洗い、適当な長さに切る。
② 千切りにした胡瓜と人参を塩もみし、水気をよく絞る。
③ 適当な長さに切ったもやしを茹でる。
④ 調味料類をよく混ぜ合わせ、よく冷やした材料と混ぜ合わせる。

◆ ポイント！！

人参を細く切って塩もみすると、食感がありますが、もやし同様切ってから茹でても大丈夫です。
具材の太さを揃えて作ると、口当たりがよくなります。

（ 主菜 ： ひじき入りハンバーグ ）

★ 胡 瓜 ★

胡瓜の成分は焼く95%が水分です。
そのため、水分補給や身体を冷やす効果があり、暑い時期は子どもにも積極的に摂らせましょう。
利尿作用のあるカリウムを含むので、むくみの解消や高血圧の予防も期待できます。

子どもが噛みにくいようでしたら、サッと茹でると食べやすくなります。また、斜めに薄切りにしてから千切りにすると、繊維が断たれて、比較的食べやすくなります。

濃い緑色で、ハリ、つやがあり、表面のトゲがとがっているものを選びましょう！