



# 4月人気の給食メニュー



## キャベツの和風サラダ

かつお節と一緒に混ぜることで、和風のサラダになります。お好みの具材で作ってみてください。

### ◆ 材料 (子ども4人分)

- |                |              |
|----------------|--------------|
| ・ キャベツ …… 120g | ・ 醤油 …… 8g   |
| ・ 胡瓜 …… 32g    | ・ 酢 …… 2g    |
| ・ 塩 …… 0.6g    | ・ 塩 …… 2g    |
| ・ 人参 …… 20g    | ・ 砂糖 …… 4g   |
| ・ かつお節 …… 2g   | ・ サラダ油 …… 4g |

### ◆ 栄養価 (子ども1人分)

- ・ エネルギー : 26kcal
- ・ たんぱく質 : 1.1g
- ・ 脂質 : 1.1g
- ・ カルシウム : 17mg
- ・ 鉄 : 0.1g
- ・ 食塩相当量 : 0.9g
- ・ 食物繊維 : 0.7g

### ◆ 作り方

- ① キャベツを茹でて、細かく切り、水気を絞る。
- ② 胡瓜を太めの千切りにし、塩もみして水気を絞る。
- ③ 人参を千切りにして、茹でる。
- ④ 調味料を混ぜ合わせ、冷やしておいた野菜類、かつお節とよく混ぜる。

### ◆ ポイント!!

サラダ竹輪や魚肉ソーセージ、ツナなどを混ぜるとより美味しくなります。キャベツの他、白菜やほうれん草、ブロッコリーなどの野菜で様々なバリエーションが楽しめます。



【主菜：鶏のマーマレード焼き】



### ★ かつお節 ★

平安時代には堅魚とよばれたかつおは、その名の通り、漢字で鰹と書きます。この堅さから連想するのはやはりかつお節でしょう。そのかつお節は、二日酔いに効果があるといわれています。ダシをたっぷりとって、吐き気のある時や食欲不振時に飲んでみたはいかがでしょうか？

#### ～ 美味しいだしの取り方 ～

#### 【水1ℓに対してかつお節30g】

沸騰したところに、かつお節を入れ、火を止めます。

かつお節が自然と沈んだら、静かにザルで漉すと澄んだ美味しいだし汁になります。この時、かつお節は絞ってしまうとエグミが出てしまいます。