

給食レシピ



材料 (4人分)

| | |
|----------|--------|
| *ボンレスハム | 20g |
| *きゅうり | 50g |
| *食塩 (下味) | 少々 |
| *キャベツ | 150g |
| *食塩 (下味) | 少々 |
| *こまつな | 60g |
| *りんご酢 | 小さじ1 |
| *油 | 小さじ2 |
| *砂糖 | 小さじ1/2 |
| *食塩 | 少々 |
| *白こしょう | 一振り |
| *たまねぎ | 10g |

～ ハム サラダ ～

作り方

- ①ボンレスハムは短冊切りに切る。蒸す。
- ②きゅうりは輪切り、キャベツは小さめの短冊切り、こまつなは2cm長さに切る。
- ③②を茹でて、流水で冷ます。
きゅうりとキャベツに塩を振る。
- ④みじん切りにしたたまねぎを油で炒め、水分が出てきたら、他の調味料を加え、加熱する。冷ましておく。
- ⑤①③④を混ぜ合わせる。できあがり♪

給食レシピ



材料 (100g)

| | |
|-------|----------|
| *長ねぎ | 50g |
| *にんにく | 1かけ (3g) |
| *しょうが | 1かけ (3g) |
| *しょうゆ | 大さじ2 |
| *砂糖 | 大さじ3 |
| *酢 | 大さじ2 |

～ 薬味ソース ～

作り方

- ①長ねぎは小口切り、にんにく・しょうがはみじん切りにする。
 - ②長葱、にんにく、しょうが、調味料を合わせて加熱し、ソースを作る。できあがり♪
- ★揚げたお魚やお肉にかけてもおいしく食べられます。サラダにかけてドレッシングにしてもいいと思います♪

給食のオススメメニューを紹介します！給食の作り方をおうちで再現するのは難しいところもあるので、ご家庭でアレンジして、マネできるところを取り入れてみてください♪

