

給食の人気メニュー紹介①

※ 食材や調味料の分量は、ご家庭の量に調整してください。

料理名	食品名	4人分
ブロッコリーの おかかあえ	ブロッコリー	200 g
	・ゆで塩	適量
	かつお節	7.5 g
	★こいくちしょうゆ	小さじ1・1/2
	★みりん風調味料	小さじ1
和風サラダ	ちくわ	40 g
	茎わかめ(塩蔵)	40 g
	きゅうり	150 g
	マヨネーズ	35 g
	うすくちしょうゆ	1 g
	すりごま	5 g
バンサンスウ	緑豆春雨	20 g
	ハム	40 g
	キャベツ	100 g
	きゅうり	75 g
	すりごま	5 g
	★酢	12.5 g
	★うすくちしょうゆ	11 g
	★ごまあぶら	2.5 g
	★砂糖	2.5 g

① ブロッコリーは、子房に切り、塩ゆでし冷ましておく。

② かつお節は、オーブンで軽く焼く。

③ ①を★で味をつけ、②加え、和える。



① ちくわは、縦半分に切り、スライスする。

② 茎わかめは、塩抜きをして、さっとゆでる。

③ きゅうりは、せん切りにし、ゆでて、冷ましておく。

④ マヨネーズ、しょうゆ、すりごまで和える。



① 春雨は、ゆでて、冷ましておく。

② ハムは、短冊切りにする。

③ キャベツときゅうりは、せん切りにして、ゆでて冷ましておく。

④ ★の調味料を合わせて、よくまぜておく。

⑥ 春雨、ハム、冷ました野菜を④とすりごまで和える。

