元気にすごしたい夏休み。しっかりとりたい給食の野菜メニュー



料理名	食 品 名	4人分
ブロッコリーのめんたいあえ	ブロッコリー	200ｇ
	・ゆで塩	適量
	ちくわ	60ｇ
	乾燥たらこ	適量
	マヨネーズ	40ｇ



※　食材や調味料の分量は、ご家庭の量に調整してください。

①ブロッコリーは子房に分け、塩ゆでし、冷ましておく。
②ちくわはたて半分に切り、スライスする。
③乾燥たらことマヨネーズで和える。
★乾燥たらこの量は、このみで調節してください。

ブロッコリーとキャベツのごまネーズあえ	ブロッコリー	100ｇ
	ハム	35ｇ
	キャベツ	100ｇ
	にんじん	25ｇ
	マヨネーズ	40ｇ
	うすくちしょうゆ	小さじ１/２
	こしょう	少々
	すりごま	10ｇ



①ブロッコリーは子房に分け、塩ゆでし、冷ましておく。
②ハムは短冊切りにする。
③キャベツ、にんじんは、せん切りにし、さっとゆでて冷ましておく。
④①～③を調味料で味をつけ、すりごまを加え全体をあえる。

青のりあえ	もやし	180ｇ
	水菜	50ｇ
	にんじん	15ｇ
	青のり粉	1ｇ
	砂糖	小さじ１/２
	うすくちしょうゆ	小さじ２



①水菜は1センチ、にんじんはせん切りにする。
②もやしと①をさっとゆで、冷ましておく。
③調味料をくわえてまぜ、青のりをふりかけ全体をまぜる。

和風サラダ	ちくわ	40ｇ
	茎わかめ（塩蔵）	40ｇ
	きゅうり	150ｇ
	マヨネーズ	３５ｇ
	うすくちしょうゆ	1ｇ
	すりごま	5ｇ



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。