



明後日は野菜おかずの日です！

旬の野菜を使って、栄養たっぷりの野菜おかずを作りましょう♪

ちなみに明後日の給食は、麦ごはん、牛乳、かみかみてんぷら、葉ごぼうの煮物、いちごです。

野菜は60gしか入っていません。足りない野菜を補える野菜おかずを自分で作って持ってきてみましょう。

今、ブロッコリーの旬です。三豊市特産ブロッコリーを使った野菜のおかずはいかがでしょう。

ブロッコリーの下処理:

切る

ゆでる

電子レンジで加熱



- ① つぼみの部分は、小房（食べやすい大きさ）に切る。
- ② 芯の部分は、皮をむき、5cm程度の短冊に切る。
- ③ 水で洗う。

- 沸騰したお湯に少量の塩を加え、ブロッコリーを入れて、かためにゆで、ザルに広げて冷やす。時間がなければ水で冷やす。

- 洗って水分のついたブロッコリーを耐熱の食器に並べ、軽くラップをして、1分30秒から2分加熱し、水で冷ます。

おいしい地元の野菜を使って、こんな料理はいかがでしょう！

「野菜おかずの日」のメニューの参考にしてください。

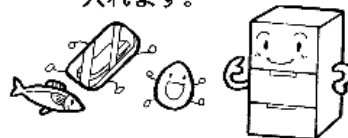
| | | |
|--|--|----------------------|
| | <p>キャベツ 110g 水菜 20g コーン 10g にんじん 少々 市販のドレッシング</p> | <h3>せん切り野菜のサラダ</h3> |
| | <p>ほうれん草（小松菜） 80g 白菜（キャベツ） 70g 塩昆布 5g ごま 小さじ1/2</p> | <h3>ゆで野菜のいそかあえ</h3> |
| | <p>ブロッコリー 200g サラダ油 7.5g 酢 8.5g 砂糖 7g 塩 1つまみ すりごま 9g</p> | <h3>ブロッコリーの甘酢あえ</h3> |

食中毒を予防 するために

菌を につけない
基本は手洗いです。



菌を 増やさない
購入の後はすぐに冷蔵庫に入れます。



菌を やっつける
調理の時は十分に加熱を。



ノロウイルスの流行する時期です。衛生面には特に気をつけましょう。

※ドレッシングは和えずに別の容器に入れて、食べる直前にかけるようにしましょう。

大人気！リクエスト献立に登場した野菜のおかず

りっちゃんが病気のお母さんのためにつくった
サラダを再現—小学校1年国語「サラダで元気」

〈 元気サラダ 〉 -4人分-

| | | | |
|------|--------|------|--------|
| キャベツ | 150 g | きゅうり | 50 g |
| トマト | 30 g | にんじん | 20 g |
| 刻み昆布 | 5 g | コーン缶 | 30 g |
| ハム | 30 g | かつお節 | 6 g |
| サラダ油 | 大さじ1 | 酢 | 大さじ2 |
| 塩 | 小さじ2/3 | 砂糖 | 小さじ1/2 |

- ① キャベツは4cm×1cm程度の短冊切りにする。
きゅうりは薄切、にんじんは千切りにする。刻み昆布は水で戻す。ハムとトマトは1cmのさいの目に切る。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸騰させ、キャベツ、にんじん、きゅうり、刻み昆布を入れる。しんなりしたらザルにあげて手早く水で冷やし、よく絞り水気をきる。
- ③ ボールに調味料を入れてドレッシングを作り、②の材料とハム、コーン缶、トマトを加え軽く混ぜ、さらにかつお節を混ぜる。

〈 にんじんサラダ 〉 -4人分-

| | | | |
|------|--------|------|------|
| にんじん | 150 g | たまねぎ | 70 g |
| ツナ | 70 g | パセリ | 2 g |
| 酢 | 大さじ4/5 | 油 | 小さじ1 |
| 食塩 | 小1/4 | こしょう | 少々 |

- ① にんじん、たまねぎは細切り、パセリはみじん切りにし、ゆでる。ツナは油をきっておく。
- ② 調味料を混ぜてドレッシングを作る。
- ③ ①に②のドレッシングをあえる。

かにかまぼこのうま味がおいしさのヒミツ

〈 わかめサラダ 〉 -4人分-

| | | | |
|----------|------|--------|-------|
| わかめ | 6 g | キャベツ | 120 g |
| 小松菜 | 60 g | とうもろこし | 15 g |
| かにかまぼこ | 40 g | | |
| うすくちしょうゆ | | 大さじ1/2 | |
| 酢 | | 大さじ1 | |
| ごま油 | | 大さじ1/2 | |
| 塩 | | 小さじ1/5 | |

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。わかめは水で戻す。
- ② 野菜とわかめを沸騰したお湯でさっとゆで、水で手早く冷やし、水気をしぼる。
- ③ ドレッシングを作り、②を和える。

さっぱり食べられると人気

〈 伴三条 〉 -4人分-

| | | | |
|----------|------|--------|------|
| 春雨 | 30 g | もやし | 80 g |
| ハム | 2枚 | きゅうり | 1本 |
| 酢 | | 大さじ1.5 | |
| うすくちしょうゆ | | 大さじ1.5 | |
| 砂糖 | | 大さじ1.5 | |
| ごま油 | | 大さじ1.5 | |
| からし | | 少々 | |

- ① 春雨はゆでて5cmの長さに切る。もやしもゆでて水で手早く冷やし、適当な大きさに切る。
- ② ハム・きゅうりもせん切りにする。
- ③ 卵を入れる場合は、卵を割り、塩を加えて薄焼き卵を作り、せん切りにする。
- ④ 調味料を合わせ、①②の材料を加えて和える。

1食分のめやすは120g



生野菜だと両手いっぱい、ゆで野菜だと片手一杯、です!!

