

マヨネーズもいいけど...
みんな大好きメニュー♪



ごまブロッコリー（保育園で人気のレシピ）

春雨サラダ（学校給食で人気のレシピ）

材料（作りやすい量 約4人分）

ブロッコリー	1株
にんじん	約10cm
塩（ゆで用）	ひとつまみ
しょうゆ	小さじ1~2
白いりゴマ	小さじ1

材料（4人分）

春雨	20g
きゅうり	1本
キャベツ	60g
にんじん	15g
酢	小さじ1
さとう	小さじ1弱
しょうゆ（あれば薄口）	小さじ2
塩	ひとつまみ
ごま油	小さじ1弱

作り方

- ① きゅうりは2mmの輪切り、にんじんはせん切り、キャベツは5mm程度の細切りにする。
- ② 鍋にたっぷりのお湯を沸かし春雨を表示のとおりゆで、水でしっかり冷やし、食べよい長さに切る。
- ③ 野菜も熱湯でさっとゆでてから水で冷やし、水気をよくきる。
- ④ ボウルに調味料を入れてよく混ぜ、②③を加え混ぜる。

【残ったブロッコリーは…】

スープやカレー、シチューに。
軽くゆでて冷凍しておくと便利！

【残ったごまは…】

ドレッシングに混ぜて♪
ごはんにかけて♪

水で冷やすと
水っぽく
なります。



- ・ブロッコリーは、カリウム、βカロテン、ビタミンK、ビタミンCを多く含み、抗酸化作用があるという【スルフォラファン】も含んでいます。
- ・風邪予防だけでなく、がん予防にも。
- ・今は1年を通して手に入りやすいですが旬は冬。長野県産が出回る時には、ぜひ手にとって！
- ・様々な料理に、ごまを混ぜたり振りかけたりすることで、手軽にカルシウム補給♪脳の働きもよくなるよ！

「材料通りに作っても、給食の味にならないんだよね」・・・
そんな声をよく聞きます。
そんな時は、ボウルにラップをしてそのまま冷蔵庫で1時間ほどなじませてみましょう。

サラダに使っている春雨は

お鍋はもちろん、スープなどでも活躍

します。サラダの場合はあらかじめゆでておきますがスープなど加熱調理の場合は、仕上げの前にそのままポン！と入れればOK。ボリュームもアップします。他にもスープ用の糸寒天や、小さくカットしてある凍豆腐、カットわかめなど、仕上げに加えるだけでボリュームも栄養価もUPする“乾物類”はおすすめ食材ですよ！