

ブロッコリーとキャベツのサラダ

材料 (4人分)	分量	下処理	作り方
ツナ油漬	: 1/2 缶		1 野菜を全て茹でて冷ます。
ブロッコリー	: 1 房	小房に切る	2 ドレッシング、ツナと和える。
キャベツ	: 2 枚	1cm幅に切る	
冷凍コーン	: 10 g	解凍する	
ドレッシング	: 35 g	(約大さじ3)	



オリーブオイル漬けのツナを使用するか、オリーブ油を加えると、風味が増しておいしくいただけます。給食では、衛生面から生野菜は提供せず、野菜にはすべて火をとおしています。小さなお子さんや歯の生え変わり時期には、レタスなどペラペラした生野菜や硬い生野菜を苦手と感じることもあります。火をとおすと野菜がしんなりとし、口の中でまとまることによって、野菜が食べやすくなる場合もあります。



卵の甘酢あんかけ

材料 (4人分)	分量	下処理	作り方
卵	: Mサイズ2個	割りほぐす	1 フライパンでサラダ油1/2を熱し、粗目の炒り卵を作り、お皿に取り出しておく。
かにかま	: 2本	ほぐす かまほこでも可	2 残りのサラダ油で、にんにく・しょうがを炒め、香りがでたら、にんじん、たまねぎ、きくらげの順に炒める。
たまねぎ	: 1/4個	半月切り	3 野菜にある程度、火がとおったら、かにかま、ねぎを入れ炒める。
にんじん	: 1/4本	千切り	4 水、調味料を入れ、煮立ったらお酢、みつばを入れる。
みつば	: 2~3本	1.5cmざく切り	5 水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつける。
きくらげ	: 2~3枚	戻して千切り	6 最後に、ごま油、1の炒り卵を入れ、全体を混ぜて火を止める。
ねぎ	: 約3cm分	小口切り	※辛味が苦手な方は、豆板醤の量を控えてください。
にんにく	: 1 g	みじん切り (すりおろし代用可)	
しょうが	: 1 g		
サラダ油	: 大さじ1/2		
ケチャップ	: 小さじ2		
砂糖	: 大さじ1/2		
しょうゆ	: 小さじ1/2	調味料	
お酒	: 小さじ1/2		
中華だし	: 2 g		
豆板醤	: 0.5 g		
酢	: 大さじ1/2		
ごま油	: 小さじ1/2		
片栗粉	: 小さじ1/2	小さじ1の水で溶く	
水	: 75 cc		

中華風の味つけと酸味、卵の甘味が口の中に広がり、野菜もおいしくいただけます。とろみがついているので、箸でも食べやすい一品です。