# 千葉市栄養教職員会
# おすすめ学校給食メニュー

いろいろな野菜で
味わいましょう！

## ≪春キャベツと菜の花のごまあえ≫

| 材料 | 4人分 | 切り方等 |
|---|---|---|
| キャベツ | 2枚(200g 程度) | 1cm 短冊 |
| 菜の花 | 50g | 3cm ざく切り |
| にんじん | 30g | 千切り |
| コーン | 30g | |
| しょうゆ | 大さじ2 | たれ |
| 砂糖 | 大さじ1・1/2 | たれ |
| 白すりごま | 大さじ2 | たれ |

### ≪作り方≫

①調味料を合わせてたれを作っておく。
②野菜をさっとゆで、粗熱をとり、水分をよくきる。
③野菜と①のたれを食べる直前に和える。(味を確認しながら和えてください。)

### ≪料理の特徴・おすすめアレンジ方法≫

●甘みのある春キャベツと、ほんのり苦みのある菜の花を合わせた和え物です。
●季節に合わせて旬の野菜を使うと、ごまあえのいろいろな味が楽しめます。夏はオクラ、冬はほうれんそうや白菜がおすすめです。
●ごまにはカルシウムが多く含まれています。和食で不足しがちなカルシウムを補うことができます。

### 【給食の献立例】

**ごはん　牛乳　さわらの甘みそ焼き　新じゃがいものそぼろ煮　春キャベツと菜の花のごまあえ　清見オレンジ**

### ≪献立のポイント≫

◆春の訪れを告げる魚のさわらや、新じゃがいも、春キャベツ、菜の花を組み合わせて、春いっぱいの献立にしました。

| エネルギー Kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 塩分 g |
|---|---|---|---|
| 685 | 29.0 | 17.2 | 2.1 |