

給食レシピ



ご家庭でもぜひ作られてみて下さい♪

高森町教育委員会事務局 管理栄養士 永野育奈

高森東学園義務教育学校給食共同調理場

ブロッコリーとミニトマトのサラダ

夏が旬の「ミニトマト」を使った彩り豊かなサラダです。

夏野菜には、ビタミンやミネラルだけでなく、水分もたっぷり含まれているため、「食べる水分補給」ともいわれています。

今回のサラダには、かつお節を加えているので、うま味がプラスされて味に奥行きとメリハリが出て、さらにおいしく仕上がりますよ。

栄養価（1人当たり）

エネルギー・・・	79 kcal	ビタミンA・・・	54 ugRE
たんぱく質・・・	3.1 g	（レチノール活性当量）	
脂質・・・	5.9 g	ビタミンB1・・・	0.07 mg
カルシウム・・・	23 mg	ビタミンB2・・・	0.10 mg
食物繊維・・・	1.9 g	ビタミンC・・・	47 mg
		塩分量・・・	0.3 g



作り方

- ① ミニトマトはへたをとって、洗い、縦半分に切ります。
- ② ブロッコリーはふり洗いし、食べやすい大きさに切り、ゆでて、水気を切っておきます。（ブロッコリーは冷凍でも OK）
- ③ きゅうりは縦半分に切り、さらにななめ薄切りにします。玉ねぎは薄切りにします。切ったきゅうりと玉ねぎをさっとゆで、さっと冷水にさらし、水気を切ります。
- ④ その後、マヨネーズ、薄口しょうゆ、かつお節で和えたら、完成です。

材料（4人分）

ミニトマト	200 g	かつお節	5 g
ブロッコリー	100 g	マヨネーズ	大さじ2と小さじ1
きゅうり	40 g	薄口しょうゆ	小さじ1/3
たまねぎ	20 g		

POINT

今回はマヨネーズで和えましたが、透明なイタリアンドレッシングなどで和えると、野菜の色がより引き立ち、さらに彩りよく仕上がります。

今月の給食レシピは QR コードを読み取るとスマホやタブレットで簡単にご覧いただけます。ぜひご活用ください♪