

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 平川育奈

高森東学園義務教育学校給食共同調理場



キャロットラペ

「レシピが知りたい!」と子どもや先生方に大人気だったキャロットラペをご紹介します。
実は、にんじんの旬は秋(10~12月)。この時期は甘みが増して一段と美味しくなります。ツナの旨味とアーモンドの香ばしさ、レモン風味のさっぱりドレッシングでパクパクと食べられます。お弁当の彩りにもぴったりです。

材料(4人分)

にんじん	160 g	レモン果汁	小さじ1/3
たまねぎ	50 g	砂糖	小さじ1弱
ツナ	25 g	粒マスタード	小さじ1/2
アーモンド	15 g	塩	ひとつまみ
オリーブオイル	小さじ1強	こしょう	少々
酢	小さじ1		

作り方

- ① にんじんは千切りにし、たまねぎは薄切り(スライス)にします。また、アーモンドを細かく刻みます。
- ② 切ったにんじんとたまねぎを軽く熱湯で茹でるか、耐熱容器に入れてふんわりラップをし、電子レンジ(500~600W)で1分~1分30秒ほど加熱します。冷めたらしっかりと水気を絞ります。
- ③ ボウルにオリーブオイル、穀物酢、レモン果汁、砂糖、粒マスタード、塩、こしょうを入れてよく混ぜ合わせます。
- ④ ドレッシングに水気をしっかり切った野菜、ツナ、刻んだアーモンドを入れて和えます。全体に味がなじんだら完成です。

栄養価（1人当たり）

エネルギー・・・・	60 kcal	ビタミンA・・・・	281 ugRE
たんぱく質・・・・	2.7 g	（レチノール活性当量）	
脂質・・・・	3.1 g	ビタミンB1・・・・	0.05 mg
カルシウム・・・・	23 mg	ビタミンB2・・・・	0.05 mg
食物繊維・・・・	1.6 g	ビタミンC・・・・	3 mg
鉄・・・・	0.2 mg	塩分量・・・・	0.3 g

ポイント

包丁で切るよりもスライサーを使うと、野菜の繊維が適度に壊れ、ドレッシングがしっかり染み込んで味がなじみやすくなります。

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♪

★7月の学校給食を紹介します☆

～高森中央小給食共同調理場～



7月7日

- ・麦ごはん・牛乳・セタゼリー
- ・魚そうめん汁・ごぼうつくね
- ・ブロッコリーとトマトのサラダ



7月16日

- ・麦ごはん・牛乳
- ・春雨汁・ししゃもの香味焼き
- ・こんにゃくサラダ・メロン

～高森東学園義務教育学校給食共同調理場～



7月3日

- ・シシリアンライス・牛乳
- ・ホットマトスープ
- ・シークワサーゼリー



7月17日

- ・麦ごはん・牛乳
- ・タンタン麺・一食いりこ
- ・ブロッコリーとミニトマトのサラダ