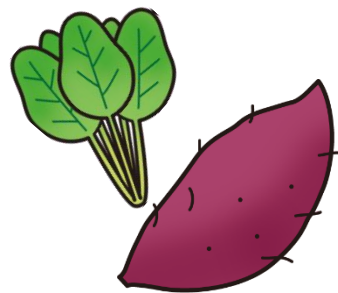




11月22日(火)

小学校

とめっこサラダ



こんにちは。学校給食センターからのお便りです。

今日の給食は給食レシピコンクールで「素材が生きているで賞」に選ばれた「とめっこサラダ」です。受賞したのは、三芳小学校の6年生です。カリカリのベーコンを入れて食感にアクセントを加えるだけでなく、彩りも考えられたレシピでした。この料理のイチオシポイントは「コーンの代わりに、コーンと同じ甘さのあるさつまいもを入れたところ」だそうです。給食のサラダは、野菜をゆでて冷やしてから、ドレッシングと和えるメニューが多いです。今日は、ベーコンをカリカリに炒める、さつまいもを蒸す、野菜をゆでるといった3つの調理方法で食材に火を通してから、冷やしました。サラダを混ぜるときは、さつまいもが崩れないように気をつけて和えてもらいました。レシピを給食豆ちしきに書いたので、給食豆ちしきを見て、ぜひお家でも作ってみてください。



とめっこサラダ

《材料(4人分)》

食品名	材料	下ごしらえ
サラダ油	少々	
ベーコン	20g	短冊切り
さつまいも	60g	いちょう切り1cm
小松菜	28g (1株)	1cmカット
水菜	40g (2株)	2cmカット
A	サラダ油	4g (小さじ1)
	りんご酢	4g (小さじ1弱)
	塩	ひとつまみ
	きびざとう	ひとつまみ
	こしょう	少々
	(あれば) マスタード粉	少々

《作り方》

- ① フライパンに油をひき、ベーコンをカリカリに炒め、冷やす
※油をひかなくてもできます
- ② さつまいもを蒸して冷やす
※ゆでてもOK
- ③ 沸騰した湯で小松菜・水菜の順にゆでてから、冷水で冷やす
- ④ Aを電子レンジ対応容器に入れ、電子レンジ(600W・10秒)で加熱し、冷ます
- ⑤ ①・③・④を和えて味がなじんだら、②を加え、さつまいもが崩れないように和えて完成!

