



サラダ風 サニーレタスの 酢みそ和え

栄養バランス、旬や地産地消も考慮された
給食メニューをアレンジし、
家族みんなで食べてみませんか。



1人分
約50kcal

【材料】(4人分)

サニーレタス…100g	<調味料>
ブロッコリー…100g (花蕾と茎を使いました)	白みそ…大さじ1
しらす干し…8g	砂糖…大さじ1
	酢…大さじ1/2
	すりごま…大さじ1
	水…大さじ1 1/3

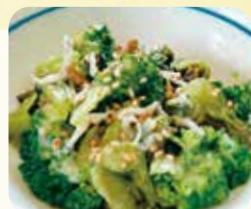
【作り方】

- ① サニーレタスは洗って、よく水気を切り、食べやすい大きさに手でちぎる。
- ② ブロッコリーの花蕾は食べやすい大きさに切り分け、茎は外側の硬い皮を包丁で削ぎ落して短冊切りにする。
- ③ 鍋に湯を沸かし、②をさっとゆで、水気を切りながら冷ましておく。
- ④ 調味料の材料を混ぜ合わせ、①と③としらす干しを加えて、和える。

アレンジのポイント!

ブロッコリーの茎をプラス
茎の中心部分は柔らかく甘味
があります

サニーレタスは生のまま
給食ではサニーレタスをゆで
ていますが、家庭では生の食
感を楽しみましょう



アレンジのもとにした学校給食
「サニーレタスの酢みそ和え」

サニーレタスは、レタスの仲間ですが、レタスとは違って緑黄色野菜です。リーフレタスのひとつで、葉に縮みがあり葉先が赤紫色です。家庭ではサラダなど生で食べることが多いですが、学校給食では、ゆでたり煮たり加熱調理します。