



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 **50** kcal

【材料】(4人分)

サニーレタス…100g
ブロッコリー…100g
(花蕾と茎を使いました)
しらす干し…8g

＜調味料＞
白みそ…大さじ1
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で
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。

給食レシピ提供：香川県栄養教諭・学校栄養職員研究会