



1人分
約**33**kcal

アスパラガスの爽やか春サラダ

どの世代の人にとっても懐かしい思い出のある「学校給食」。今の子どもたちはどんな給食を食べているのでしょうか。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。



👉 アレンジのポイント!

缶詰めミカン
⇒中晩柑に
香りとプチプチの食感をアップ
ドレッシングに
すりおろしニンジンプラス
コクと彩りをプラス



学校給食「グリーンアスパラガスのサラダ」

【材料】(4人分)

- | | |
|-------------------------------|------------------------|
| ニンジン(すりおろし)…小さじ $\frac{3}{4}$ | <ドレッシング> |
| 中晩柑(写真はハッサク) | サラダ油…小さじ1強 |
| 薄皮を取ったもの…60g | リンゴ酢…小さじ $\frac{1}{2}$ |
| アスパラガス…60g | 砂糖…小さじ $\frac{3}{4}$ |
| 春キャベツ…140g | 塩…ひとつまみ |
| | コショウ…少々 |

【作り方】

- ①ニンジンと<ドレッシング>の材料を混ぜ合わせる。
- ②好みの中晩柑は、食べやすい大きさにほぐす。
- ③アスパラガスと春キャベツをゆでる。アスパラガスは食べやすい大きさに、キャベツは1cm幅に切る。
- ④③をあたたかいうちに①とあえて、②を加える。

アスパラガスには、アスパラギン酸など豊富な栄養が含まれます。できるだけ栄養を損なわず、春野菜らしい香りや歯ごたえを保つためにも、ゆですぎに注意しましょう。

給食レシピ提供:香川県栄養教諭・学校栄養職員研究会

