

☆保一小的給食レシピ☆

【副菜編】

春野菜とひき肉のサラダ

材料	分量(6人分)	切り方	作り方
じゃがいも	180g	1cm角	①野菜を切る。じゃがいも、にんじんをボイルし、やわらかくなったらキャベツ、スナップエンドウ、きゅうりを入れてさっとゆで、ざるにあげて冷ます。 ②豚ひき肉を炒め、冷ます。 ③新玉ねぎ、にんにくをオリーブ油でさっと炒め、他の調味料と合わせてドレッシングを作る。①②と和える。
春キャベツ	120g	短冊	
にんじん	40g	いちょう	
きゅうり	60g	輪切り	
スナップエンドウ	10本程度	筋を取り3等分	
豚ひき肉	30g		
新玉ねぎ	30g	みじん切り	
にんにく	1/2かけ	みじん切り	
レモン	1/4個	果汁を絞る	
オリーブ油	大さじ1		
酢	小さじ1		
薄口醤油	小さじ1		
塩	小さじ半		
砂糖	小さじ1		
こしょう	少々		

ワンポイント

*6年生が家庭科の時間に考えた料理を給食で再現しました。

*ゆでた野菜は広げて冷ますと余熱が入らずおいしく仕上がります。

水冷する場合は、水気をよく絞ってください。

*レモンの皮もすりおろしてドレッシングに入れると、香りよく仕上がります。