

つくってみたい給食レシピ①

★りっちゃんの元気サラダ★

小学校1年生の国語の教科書に掲載されているお話の中に出てくる人気のサラダです。

<材料 4人分>

キャベツ	1/6～1/4玉
きゅうり	1本
にんじん	3cmくらい
トマト	小1個
ロースハム	2枚
刻み昆布	ひとつかみ
ホールコーン	30g
かつお節	6g
砂糖	小さじ2
酢	小さじ3
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	小さじ4



おいしさの秘密は、手作りドレッシング。基本のドレッシングは、酢と油と塩、こしょうだけで作れます。アリスさんのアドバイスのとおり、砂糖を入れると、元気でるし、味もまろやかにっておいしくなります。



<作り方>

- ① キャベツの葉は芯をとって長さ3cm、幅5mm位に切り、さっとゆでて、水気をしぼっておく。刻み昆布は湯通ししてやわらかくしておく。
- ② きゅうりは2mm幅の輪切り、にんじんは薄めのいちょう切りにして、軽く塩(分量外)をふってしばらくおき、水分を切っておく。トマトは2cmの角切り、ロースハムは半分に切って短冊切りにする。ホールコーンは、水気を切っておく。
- ③ ボウルに砂糖、酢、塩、こしょうを入れて混ぜ、泡立て器でかき混ぜながら少しずつサラダ油を入れてドレッシングをつくる。
- ④ ①②の野菜等を混ぜあわせ、③のドレッシングをかけて、仕上げにかつお節をふって軽く混ぜ、お皿に盛りつける。

つくってみたい給食レシピ②

★ミネストローネ★

具たくさんトマトスープ。野菜は、家にあるものや旬のものでアレンジしてみると楽しいね!

<材料 4人分>

ウインナー	3本
ショートパスタ※	20g
ミックスビーンズ(水煮)	60g
たまねぎ	小1個(160g)
にんじん	50g
キャベツ	50g
ホールトマト	50g
セロリ	15g
パセリ	少々
チキンコンソメ	小さじ1
砂糖	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
ローリエ	1枚
サラダ油	小さじ2
水	3カップ(600ml)



～※ショートパスタって何?～
スパゲッティやマカロニなどイタリア料理に使う小麦粉をこねて作ったものをパスタといいます。ショートパスタは、その文字通り短いものので、ミネストローネには、車輪型(ルォテ)、貝殻型(コンキエ)、蝶型(ファルファッル)のものが向いています。

<作り方>



- ① ショートパスタは、表示どおりの時間でゆでておく。
- ② ウインナーは輪切りにする。たまねぎは1.5cmの色紙切り、にんじんはいちょう切り、キャベツの葉は芯をとって2cmの色紙切り、セロリとパセリはみじん切りにする。ホールトマトは2cm角くらいに切っておく。
- ③ 鍋にサラダ油を入れて火にかけ、セロリ、たまねぎ、にんじんを入れて炒める。たまねぎに透明感がでたら、水、ローリエ、ウインナー、ホールトマト、ミックスビーンズを入れて沸かす。
- ④ アクがでたら、アクをとって、チキンコンソメと砂糖を入れ、塩、こしょうで味を調える。(トマトの酸味が強ければ、砂糖を少し足しましょう。)①のパスタとキャベツを加えてひと沸かしする。
- ⑤ 食器に盛り付け、パセリを散らす。