

# 子どもたちに人気の学校給食

## ごまドレッシングサラダ



### 材 量 (小学生中学年 4人分)

○ 小松菜	: 70 g	
○ 白菜	: 150 g	
○ にんじん	: 20 g	
○ 白ごま	: 大さじ1	
A	サラダ油	: 小さじ1
	上白糖	: 小さじ1と1/2
	食塩	: 少々
	穀物酢	: 小さじ1
	うす口醤油	: 小さじ1と1/2

ごまは、脂質やビタミンなどを多く含み、食べると丸薬と言われるほど栄養価の高い食品です。給食では、サラダや和え物に多く使用されます。

健康的な摂取量は1日大さじ1～2杯（約10～20g）です。

### 給食の組み合わせ

- ・米粉パン
- ・カレーうどん
- ・さつまいものからあげ

## 作 り 方

- ① にんじんはせん切り、こまつな、白菜は1cm幅の短冊切りにする。
- ② ①をそれぞれ茹でる。
- ③ ②を水で冷まし、ほどよく絞って水気を切る。
- ④ 白ごまは、フライパンで軽く炒る。
- ⑤ Aの調味料を合わせ③とあえる。  
④のごまも加えて仕上げる。



### 【調理のポイント】

ごまを炒ることによって、食感が良くなり、風味が高まります。

