



こめっこ

～ 学校給食だより～



令和4年（2022年）2月号外

新型コロナウイルスが大流行しています。野菜を食べて体の調子を調えましょう。
野菜がたくさんとれる給食の人気メニューを紹介します！！



ブロッコング



【材料】（4人分）

- ・ブロッコリー 1株
- ・キャベツ 2枚
- ・塩こんぶ 小さじ2
- ・薄口醤油 小さじ1/2
- ・ごま油 小さじ1/2


●醤油と昆布の量は好みで調整してください。

●ごま油の香りで、薄味でもおいしく食べられます。

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分け、茹でて冷ます。キャベツは1cm程度のせん切りにし、茹でて水で冷ました後、軽く絞る。
- ② ①に塩こんぶを加え、薄口醤油、ごま油で和える。

ゆかい和え



【材料】（4人分）

- ・きゅうり 2本
- ・キャベツ 2枚
- ・ゆかり 小さじ1
- ・塩（塩もみ用）適量

●ゆかりの風味でごはんがすすみます。**ブロッコリー**や**大根**を使うのもおすすめです。

【作り方】

- ① きゅうりは薄い輪切りにして塩もみする。キャベツは1cm程度の千切りにし、茹でて水で冷ました後、軽く絞る。
- ② ①にゆかりを加えて和える。

千草和え



【材料】（4人分）


- ・ほうれん草 4～5茎
- ・にんじん 1/5本
- ・えのき茸 1/2株
- ・ハム 4枚
- ・濃口醤油 小さじ2
- ・ごま油 小さじ1/2

●醤油とごま油の量は好みで調整してください。

【作り方】

- ① ほうれん草は茹でて水で冷まし、軽く絞った後、2cm程度に切る。にんじんは千切り、えのき茸は石づきを落として半分に切り、ほぐした後、茹でて水で冷まし、軽く絞る。ハムは短冊切りにしてほぐす。
- ② ①をごま油と醤油で和える。

磯香和え



【材料】（4人分）

- ・ほうれん草 4～5茎
- ・キャベツ 2枚
- ・味付け海苔 3枚
- ・薄口醤油 小さじ2


●醤油と海苔の量は好みで調整してください。

●**小松菜**や**白菜**で作るのもおすすめです。

【作り方】

- ① ほうれん草は茹でて水で冷まし、軽く絞った後、2cm程度に切る。キャベツは1cm程度の千切りにし、ゆでて水で冷まし、軽く絞る。
- ② 味付け海苔は、1cm程度に切っておく。
- ③ ①に②を加え、のりが塊にならないように混ぜ合わせ薄口醤油で和える。

アーモンド和え



【材料】（4人分）

- ・小松菜 4～5茎
- ・にんじん 1/5本
- ・太もやし 100g
- ・粉末アーモンド 小さじ2
- ・濃口醤油 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1

●人気があるのはアーモンドですが、**ピーナツ**や**ごま**で和えるのもおすすめです。

【作り方】

- ① 小松菜は茹でて水で冷まし、軽く絞った後、2cm程度に切る。にんじんは千切りにし、もやしと一緒にゆでた後、水で冷まし、軽く絞る。
- ② ①を粉末アーモンドとしょうゆ、砂糖で和える。

忙しい時の
アドバイス！

レンジを使えば簡単に
調理することができます！



切った野菜を
まとめてレンジ
でチン！

休日に野菜をまとめてゆでて、
冷凍しておいたものや
市販の冷凍野菜を
使うのもおすすめです。

