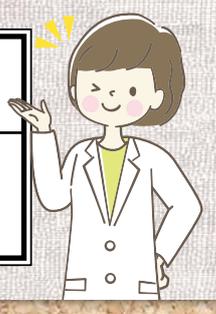




みとよ キッチン

vol.4

今月は
詫間中学校の栄養教諭による
学校給食レシピ
給食で人気！絵本『サラダでげんき』に登場する
元気サラダ



材料(2人分)

エネルギー(1人分):44kcal

- キャベツ 75g
- ニンジン 10g
- トマト 45g
- きゅうり 25g
- とうもろこし 15g
- ハム 15g
- 刻み昆布 2g
- かつお節 2g



＜ドレッシング＞

- サラダ油 大さじ1
- 塩 小さじ1/3
- しょう油 少々
- 酢 大さじ1
- 砂糖 小さじ1/3

作り方

- ①キャベツは太めの千切り、ニンジン・ハムは色紙切り、トマトは小さめの角切り、きゅうりは輪切りにする。
- ②刻み昆布は、ぬるま湯で戻す。
- ③鍋にたっぷりのお湯を沸かし、ニンジンと刻み昆布を入れる。
- ④キャベツ・ハム・きゅうり・とうもろこしを加え、さっと火を通し、ザルに取り出して冷水で冷ます。
- ⑤調味料を全て混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑥④の水気をしっかり切って、⑤と合わせる。
- ⑦最後にかつお節を入れて混ぜ合わせたら、おいしい「元気サラダ」の完成！

栄養教諭からのコメント

小学1年生の国語の教科書にも登場する『サラダでげんき』という物語は、主人公のりっちゃん動物たちと協力して、病気のお母さんのために「げんきになるサラダ」を作るお話です。りっちゃんの優しい気持ちがこもったこのサラダは、給食の人気メニューの1つです。

おいしさの秘訣は、たっぷりのかつお節。うま味で味がまろやかになり、食べやすくなります。

写真の献立は、「カレーライス・元気サラダ・フルーツ白玉・牛乳」です。おいしい「元気サラダ」を家庭でも作ってみてください。



作:角野 栄子/絵:長 新太
出版社:福音館書店

▶問い合わせ 学校給食課 ☎ 73-3134

後記 編集



皆さん、それぞれの秋を楽しんでいますか？
今月号の表紙は、仁尾町の大将軍神社の秋まつりで奉納された「家浦二頭獅子舞」です。県指定無形民俗文化財にも指定されており、2頭の獅子の見事に息の合った動き、太鼓の音との調和、そして、豪華な刺繍の施された油単(獅子の着物)に魅了されました。私の地元でも、秋まつりと言えば獅子舞で、子どもと大きに太鼓打ちも経験したので、太鼓のリズムを聞くと胸が躍ります。

さあ、11月も、紅葉に食をスポーツに、それぞれの秋を思う存分満喫しましょう！

市公式LINEをご利用ください

防災情報や観光・イベント情報などの市政情報を発信しています。ぜひ友だち追加をお願いします！
※利用には無料アプリ「LINE」のインストールが必要です。



▲友だち追加はこちらから

※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です

三豊市の人口

※令和6年10月1日現在 ()内は前月比
世帯数 23,282 世帯(-11) 総人口 58,066 人(-86) 男 27,957 人(-46) 女 30,109 人(-40)
※香川県人口移動調査による