

12月のおすすめメニュー(中学校13日、小学校12日実施)☆三

～メニュー～

・牛乳 ・ロールパン

・静岡牛のビーフシチュー

・海藻サラダ ・りんごと栗の蒸しパン

静岡県産の和牛「静岡そだち」を使用したビーフシチューがメインです。子どもたちも喜んで食べていました😊海藻サラダは、餃子の皮を揚げて上にパラパラと振りかけると、苦手な子もパクパク食べられちゃう魔法もありますが、今日はシチューがあるのでそのままいただきます！



「海藻サラダ」(4人分)

レシピを紹介!

【材料】

海藻ミックス	4g
まぐろ水煮	20g
きゅうり	1本
キャベツ	2枚(80g)
人参	1/2本(40g)
コーン	40g
油	小さじ2
りんご酢	小さじ2
醤油	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
からし	少々
塩	少々

(作り方)

- ① きゅうりは輪切り、キャベツは短冊、人参は千切りにし、人参は茹でておく。
- ② 海藻ミックスは水で戻しておく。
- ③ まぐろ水煮は水気を切っておく。
- ④ 調味料を合わせドレッシングを作り、1.2.3と和える。
調味料は好みにより調節してください。