

3月のおすすめメニュー(小学校5日、中学校2日) ☆三

- ・牛乳 ・黒糖パン
- ・コーンシチュー
- ・ナッツ入り海藻サラダ
- ・アセロラゼリー

海藻サラダは給食の定番メニューですが、今回はアーモンドを入れて食感も楽しめるように工夫しました。

アーモンドに多く含まれるビタミンEには血管を丈夫にしたり、血液の流れを良くしたりする働きがあります。給食ではナッツ入り海藻サラダの他にも「アーモンドフライ」や「アーモンド和え」などの料理に使います。



「ナッツ入り海藻サラダ」(4人分)

レシピを紹介!

【材料】

海藻ミックス	5g
スライスアーモンド	15g
ツナ缶	50g
キャベツ	2枚
きゅうり	1/2本
にんじん	1/4本

(ドレッシング)

サラダ油	小さじ1
酢	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
塩	1g
練りがらし	少々

(作り方)

- ① キャベツを短冊切り、きゅうりを輪切り、人参を千切りにする。
- ② 海藻ミックスを水で戻す。
- ③ ①と②をそれぞれ茹でて冷ます。
- ④ アーモンドを軽く炒る。
- ⑤ 調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ⑥ ドレッシングで③を和え、④のアーモンドをさっくりと混ぜる。

アーモンドだけでなく、くるみなど他のナッツを入れてもおいしいよ。色々な味をためしてみてね。

