

親子でクッキング！



冬休みに親子でお料理してみませんか？
給食の人気メニューを2つ紹介します。



給食では、子供たちが食べやすいように白い部分だけで作っています。緑の部分は同じ日のみそ汁に緑の部分を入れて作ります。

ほうれん草とひじきのサラダ

6人分

材料 ほうれん草・・・200g にんじん・・・20g
きゅうり・・・1本 ツナ・・・50g
乾燥ひじき・・・10g 下味しょうゆ・・・小さじ1

ドレッシング（ドレッシングは下の割合で量を増やして作ってください）
たまねぎのすりおろし・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ1 米酢・・・大さじ1 サラダ油・・・大さじ1
砂糖・・・小さじ1/2 塩・こしょう・・・少々

作り方

- 1 ほうれん草はゆでて水にさらし、食べやすい大きさに切ります。
- 2 人参は千切り、きゅうりは輪切りにし、さっとゆでます。
- 3 ひじきは水で戻しさっとゆでて、下味のしょうゆをふって下味をつけておきます。
- 4 ツナは水気をきっておきます。
- 5 ドレッシングを作ります。
たまねぎはすりおろし、調味料とあわせて加熱し冷めます。
(家で作るときは加熱せずにそのまま食べても大丈夫です)
- 6 野菜・ひじき・ツナをドレッシングで味付けします。

深谷ネギの「ねぎぬた」

4人分

材料 深谷ネギ・・・2本
糸かまぼこ（市販のかにかまやかまぼこでもよいです）・・・50g
たれ ごま・・・30g みそ・・・30g 酢・・・大さじ1強
さとう・・・大さじ2 洋からし（粉）・・・0.7g
※甘めの味付けです。甘さを控えたい場合は、さとうを大さじ1と1/2にしてみてください。

作り方

- 1 ネギは斜め薄切りにします。
- 2 かにかまぼこなら細かくさき、かまぼこだったら千切りに切ります。
- 3 ごまは煎ってります。（すりごまならそのまま使います）
- 4 たれの調味料をあわせ、少し火を通します。
- 5 ネギは蒸します。（給食では食べやするように、少し時間を長く蒸します）
- 6 ネギとたれがさめたら、ネギとたれとごまを混ぜ合わせます。