

# 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まします。  
（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あえます。

## 深谷ネギの「ねぎめた」

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 ごまは煎ってすります。（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。（給食では食べやすいように、少し時間を長く蒸します）
- 6 ネギとたれがさめたら、ねぎとたれとごまを混ぜ合わせます。