

材料		1人分	料理の特徴
材料名		分量(g)	夏が旬の緑黄色野菜を仙台みそのドレッシングであえました。レモンのさっぱり感と合います。コリンキーは生でも食べられるかぼちゃです。
かぼちゃ(コリンキー)		20	
おかひじき		10	
ミニトマト		20(2個)	
仙台みそ		3	
本みりん		3	
清酒		2.5	
砂糖		0.8	
レモン汁		2.5	
いりごま白		1	

夏の

緑黄色野菜サラダ



平成21年度 学校給食調理実技講習会にて実施したメニューです。

作り方

かぼちゃは種をとり、皮ごとせん切りにする。おかひじきはゆでて1.5~2cmに切る。ミニトマトは半分に切る。

ごまはから炒りする。

皿にかぼちゃ、おかひじき、ミニトマトの順に盛りつける。

調味料をすべて合わせてドレッシングを作る。食べる直前にドレッシングをかけ、ごまをふる。

栄養価

エネルギー	52kcal
たんぱく質	0.0g
脂質	0.8g
カルシウム	36mg
マグネシウム	19mg
鉄	0.5mg
亜鉛	0.3mg
レチノール当量	110μg
ビタミンB1	0.03mg
ビタミンB2	0.04mg
ビタミンC	18mg
食物繊維	1.5g
食塩相当量	0.4g

調理のポイント

- ・かぼちゃは皮ごとせん切りにする。(生でも食べられますが、さっとゆでてでもよい)
- ・黄、緑、赤色の食品を彩りよく盛りつける。(混ぜてもよい)

< 県学給取扱い商品名と商品特徴 >

製品画像	商品名	規格	供給価格	特徴
	仙台味噌 (こしみそ)	1kg	360円	仙台みその「こしタイプ」です。みそ汁はもちろん、いろいろな料理に幅広く使えるスッキリした味です。宮城県大崎市で製造しております。
	白いりごま	1kg	540円	ミャンマー産の白いりごまです。