

| 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。 |