



食育の日の献立

～はるさめサラダ～

毎月19日は食育の日です。

学校給食で提供している料理を紹介します。ご家庭でもぜひ作ってみてください！



★ひとくちメモ★

はるさめは、でんぷんから作られています。

給食で使うはるさめは「緑豆はるさめ」と
いって、豆のでんぷんから作られたもの
です。

このはるさめサラダは、サラダ油を使って
いますが、代わりにごま油を使うと風味が
良くなり美味しく仕上がります。

材料（4人分）

キャベツ	2枚
にんじん	1/4本
きゅうり	1/2本
もやし	40g
緑豆はるさめ	24g
サラダ油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
酢	小さじ1
さとう	大さじ1/2
マスタード	少々

※家庭ではからしチューブでもよい

作り方

- ① キャベツは1cmくらいの短冊切りにする。にんじんは皮をむいて、千切りにする。きゅうりは輪切りにする。もやしは、袋から出して洗う。
- ② ①の材料と緑豆はるさめを茹でる。
- ③ 茹でたらザルにあけ、水けをきり冷ます。
- ④ サラダ油、しょうゆ、酢、さとう、マスタードを加えて混ぜる。

