



お か か サ ラ ダ

＜ かつおぶしについて ＞

かつおぶしは、かつおの肉を加熱してから乾燥させ、水分を除いた日本の伝統的な保存食品です。たんぱく質のほかミネラス類が多く、旨み成分のもとであるイノシン酸が豊富です。



実際の給食で提供されたときの盛り付けです

材 料 （1人分） <small>（小学校の分量です）</small>	作 り 方																						
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 70%;">ほうれん草</td><td style="text-align: right;">20 g</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td style="text-align: right;">24 g</td></tr> <tr><td>人参</td><td style="text-align: right;">6 g</td></tr> <tr><td>かつおぶし（うす削り）</td><td style="text-align: right;">1. 2 g</td></tr> <tr><td>白いりごま</td><td style="text-align: right;">0. 8 g</td></tr> <tr><td>☆砂糖</td><td style="text-align: right;">0. 67 g</td></tr> <tr><td>☆酢</td><td style="text-align: right;">1. 12 g</td></tr> <tr><td>☆塩</td><td style="text-align: right;">0. 23 g</td></tr> <tr><td>☆コショウ</td><td style="text-align: right;">0. 01 g</td></tr> <tr><td>☆醤油</td><td style="text-align: right;">1. 8 g</td></tr> <tr><td>☆サラダ油</td><td style="text-align: right;">1. 4 g</td></tr> </table>	ほうれん草	20 g	キャベツ	24 g	人参	6 g	かつおぶし（うす削り）	1. 2 g	白いりごま	0. 8 g	☆砂糖	0. 67 g	☆酢	1. 12 g	☆塩	0. 23 g	☆コショウ	0. 01 g	☆醤油	1. 8 g	☆サラダ油	1. 4 g	<p>① ☆の材料でドレッシングを作る。</p> <p>② ほうれん草は3cm長さに切り、キャベツ、人参は千切りにする。</p> <p>③ ②の野菜をボイルし、冷ます。</p> <p>④ 野菜をドレッシングで和え、かつおぶし、ごまも加えて和える。</p>
ほうれん草	20 g																						
キャベツ	24 g																						
人参	6 g																						
かつおぶし（うす削り）	1. 2 g																						
白いりごま	0. 8 g																						
☆砂糖	0. 67 g																						
☆酢	1. 12 g																						
☆塩	0. 23 g																						
☆コショウ	0. 01 g																						
☆醤油	1. 8 g																						
☆サラダ油	1. 4 g																						
	<div style="border: 2px solid #f44336; border-radius: 50%; padding: 20px; background-color: #ffe0b2; display: inline-block;"> <p style="color: #f44336; font-weight: bold; text-align: center;">ポイント！</p> <p style="text-align: center;">かつおぶしの風味で 野菜がたくさん 食べられます♪</p> </div>																						