

# スクールランチだより No.73

市川市教育委員会 保健体育課

《レシピ》

(分量：4人分) (切り方)

(作り方)

## 【海藻サラダ】

乾燥カットわかめ	2g	
きゅうり	30g	小口切り
キャベツ	80g	短冊切り
ホールコーン	40g	
ごま油	小さじ1/3	
サラダ油	大さじ1	
酢	小さじ1	
塩	小さじ1/2弱	
こいくちしょうゆ	小さじ1	
上白糖	小さじ1強	
白ごま	少々	

ドレッシング



- ① ドレッシングの調味料を混ぜ合わせ加熱してから冷ましておく。
- ② わかめは水に浸して戻してから、水気をきっておく。
- ③ ごまは煎って冷ましておく
- ④ 野菜はゆでて水にとり、粗熱が取れたら水気を絞って冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑤ 水気を切ったホールコーンと、わかめ、野菜をドレッシングであえる。

## 【じゃがいもとたまねぎの味噌汁】

じゃがいも	50g	厚いちょう切り
小松菜	30g	4cm
たまねぎ	60g	スライス
えのきたけ	20g	4cm
油揚げ	1/3枚	短冊切り
赤みそ	大さじ1弱	
白みそ	大さじ1弱	
かつお節	1カップ弱	
だし昆布	4g	
水	2カップ	

- ① かつお節と昆布でだしをとる。
- ② だしにじゃがいもを入れて火にかける。
- ③ 小松菜は別でゆで、水気を絞っておく。
- ④ じゃがいもに火が通ったら、小松菜以外の具材を加える。
- ⑤ 味噌を加えて調味し、最後に小松菜を加えてから一煮立ちさせる。



※ 調味料はお好みで調節してください。

# 鶴指小学校

## ランチタイム



エネルギー  
631kcal  
たんぱく質  
30.1g  
脂質  
22.4g  
食塩相当量  
2.0g

ごはん さばのカレー焼き 海藻サラダ じゃがいもとたまねぎの味噌汁 いちご 牛乳

※2/25実施

### 《栄養士からの一口メモ》

今日は海藻についてのおはなしです。

日本は海に囲まれているため、昔から色々な海藻を食べてきました。海藻には、カルシウムや鉄などのミネラル、食物繊維が多く含まれています。カルシウムや鉄の吸収を良くするためには、たんぱく質が必要です。食品の組み合わせで、栄養素の吸収も変わってくるので、バランスよく食べることがポイントです。

今日もよく噛んで食べましょう。



今年度も各学校の  
おすすめ献立を紹介しています。  
ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。