

小松菜のアーモンドサラダ

松江市立北学校給食センター
(食数 4, 500食)

細切りアーモンドの香ばしくてかりっとした食感が楽しめる人気のサラダです。さわやかなレモンドレッシングとよく合います。



一人当たりの栄養価

エネルギー	53 kcal
たんぱく質	2.4 g
脂質	3.2 g
カルシウム	66 mg
鉄	1.4 mg
ビタミンA	82 μg RE
ビタミンB1	0.03 mg
ビタミンB2	0.06 mg
ビタミンC	9 mg
食物繊維	1.6 g
食塩	0.4 g
マグネシウム	25 mg
亜鉛	0.3 mg

材料 (1人分)

下ごしらえ

作り方

アーモンド (細切)	5 g	
小松菜	25 g	2 cm幅に切る
キャベツ	20 g	6 mm幅に切る
にんじん	5 g	細千切り
糸かまぼこ	5 g	
レモン果汁	0.6 g	
オリーブ油	0.4 g	
三温糖	0.7 g	
しょうゆ(薄口)	1 g	
穀物酢	1 g	
食塩	0.15 g	

- 1 野菜、糸かまぼこは加熱して冷ましておく。
- 2 Aの調味料を合わせて、ドレッシングをつくる。
- 3 1の材料とアーモンドを合わせ、2のドレッシングで和える。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

鉄分の豊富な小松菜を使ったサラダです。鉄分補給を意識し、糸かまぼこも加えました。アーモンドの食感や香ばしさに加え、さわやかなレモンドレッシングが野菜とよくマッチし、子どもたちにも人気のサラダです。いろんな野菜に合うドレッシングですのでお試しください。

学校給食献立例



- ・パン
- ・いちごジャム
- ・牛乳
- ・照焼きハンバーグ
- ・小松菜のアーモンドサラダ
- ・コンソメスープ