

まめなサラダ

海士町学校給食共同調理場
(食数 200食)

「畑の肉」と呼ばれる大豆をたっぷり使った「まめ」になるサラダです。
(「まめ」とは島根の方言で、「元気」という意味です。)



一人当たりの栄養価

エネルギー	148kcal
たんぱく質	7.6g
脂質	11.0g
カルシウム	109mg
鉄	0.8mg
ビタミンA	88μg RE
ビタミンB1	0.05mg
ビタミンB2	0.06mg
ビタミンC	2mg
食物繊維	2.5g
食塩	0.7g
マグネシウム	44mg
亜鉛	1.2mg

材料 (1人分)

だいず(水煮)・・・20g
むきえだまめ・・・5g
にんじん・・・10g ・ ・ 角切り
きゅうり・・・20g ・ ・ 角切り
かにかまぼこ・・・5g
角切チーズ・・・10g
ごま(ねり)・・・1g
ごま(いり)・・・1g
しょうゆ(濃口)・・・1g
食塩・・・0.15g
こしょう・・・0.06g
マヨネーズ・・・6g

下ごしらえ

作り方

- 1 だいず、むきえだまめ、かにかまぼこはゆでる。
- 2 にんじん、きゅうりはそれぞれ切り、ゆでてから冷ます。
- 3 にんじんときゅうりは水気をきる。
- 4 ごまは炒ってからする。
- 5 1、3の材料を、調味料、ごまで和える。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

チーズとごまを入れることで、香りが広がり食べやすくなります。

ごまの香りをしっかりさせるとより食べやすくなるので、ねりごまを多めに使用してもよいでしょう。

学校給食献立例



・あかもく井 ・牛乳 ・まめなサラダ
・みそ汁 ・果物