

紅白なます

大田市学校給食センター
(食数 2, 900食)

お祝いの紅白水引をイメージした「なます」。家族の幸せを願って作られるお正月にはかかせない一品です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	27kcal
たんぱく質	0.6g
脂質	0.6g
カルシウム	27mg
鉄	0.2mg
ビタミンA	58μg RE
ビタミンB1	0.01mg
ビタミンB2	0mg
ビタミンC	3mg
食物繊維	1.1g
食塩	0.3g
マグネシウム	10mg
亜鉛	0.2mg

材料 (1人分)

だいこん・・・50g ・せん切り
にんじん・・・10g ・せん切り

A { 穀物酢・・・3g } よく混ぜ合わせる
上白糖・・・1.8g
食塩・・・0.3g
ごま (いり)・・・1g

下ごしらえ

作り方

- 1 だいこん、にんじんは軽く塩をふる。
- 2 しんなりしたら、水気を絞る。
- 3 2にAを加えよく混ぜ合わせ、最後にごまを散らす。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

給食では、なますに旬の小松菜を入れ、彩りよく仕上げます。

すまし汁には、手毬麩や錦糸卵を加え、よりお正月らしさを演出しました。

学校給食献立例



- ・わかめご飯
- ・牛乳
- ・豚肉の塩麩焼き
- ・紅白なます
- ・手毬麩のすまし汁