

作ってみませんか！ 給食の味！

～令和3年 10月11日(月) 実施

粒マスタードサラダ

材料	4人分	切り方
きゅうり	40g	輪切り
キャベツ	120g	千切り
コーン	60g	
★うすくちしょうゆ	大さじ1.5	
★三温糖	大さじ1	
★レモン果汁	大さじ1/2	
★粒マスタード	小さじ1/2	
★酢	小さじ1	
★オリーブオイル	小さじ1	

★印は調味料です！



令和3年度 第6号
伊佐市立学校給食センター



粒マスタードのつぶつぶは
何からできているか知っているかい？
あの粒は、からし菜の種なのじゃ。
マスタードはからし菜の種から作られてい
て簡単に言ってしまうと、粒を残さずにペ
ーストにして作ったものがマスタード、粒を
残して作ったものが、粒マスタードというこ
とじゃ。給食の粒マスタードサラダは、子
どもたちにも食べやすく、おいしく仕上げて
あるぞ～。

からし菜はこんな植物じゃ！



<ドレッシングの作り方>

1. ★のすべての調味料を鍋の中で全て混ぜる。
2. 弱火で火にかけ、きれいに三温糖が溶けたら、ドレッシングの完成。
3. ボイルした野菜に和えて完成です。

洋風、和風どちらのメニューでも、副菜と
して合わせやすいサラダだと思います！
子ども達もよく食べていますよ！