

作ってみませんか！ 給食の味！

～令和6年10月8日（火）実施～

柿と切り干大根のごまサラダ

材料（4人分）

切り干し大根（水戻し後2cm幅カット）・・・25g

ブロッコリー・・・50g

冷凍コーン・・・20g

かき（1.5cmサイコロ状にカット）・・・50g

★胡麻ドレッシング・・・25g

★マヨネーズ・・・10g

★いりごま・・・3g



令和6年度 第6号

伊佐市立学校給食センター



旬の柿は生で食べるのも美味しいですが、調理して食べるとまた違った味わいが楽しめます。この日の給食は、マヨネーズと胡麻ドレッシングで味付けし、切り干し大根などの野菜と一緒に和えました。

柿に含まれる栄養には、ビタミンCとカロテンが豊富に含まれています。特に、ビタミンCはみかんの2倍も含まれており、風邪予防に最適な食材です。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

<作りかた>

下準備：切り干し大根はしっかり水で戻しておき、2cm幅にカットしておく。

- ① 切り干し大根・ブロッコリー・冷凍コーンをさっと茹でて粗熱をとり、水気を絞っておく。
- ② かきは1.5cmのサイコロ状に切る。
- ③ ①と②をボールに入れ、★の調味料で混ぜ合わせたら完成です。