レシピ紹介

給食メニューレシピ

ごまみそマヨサラダ

◆材料　大人２人分＋幼児２人分位

- ほうれん草…180ｇ
- ツナ缶…1 缶(70～80ｇ)
- ホールコーン缶…60ｇ
- 乾燥ひじき…5ｇ
- にんじん…20ｇ
- ごま油…小さじ１
- マヨドレ…大さじ２
- 砂糖…小さじ１／しょうゆ…小さじ１／味噌…小さじ 1/2
- すりごま…大さじ２／いりごま…お好みで

マヨネーズ味なのでほうれん草やひじきも食べやすいサラダです★鉄分も多く入っています！

◆栄養価　幼児１人分

- エネルギー　76kcal
- タンパク質　2.9ｇ
- 脂質　5.5ｇ
- カルシウム　55 ㎎
- 鉄　0.9 ㎎
- 食塩相当量　0.5ｇ
- 食物繊維　1.9ｇ

◆作り方

①乾燥ひじきはたっぷりの水で戻しておく
②ほうれん草は茎は１㎝位の長さ、葉は長さを４等分にし 1.5 ㎝幅で切っておく(砂土はよく洗います)
③フライパンにごま油をひき、にんじん、戻したひじき、切ったほうれん草を炒める
④水気がなくなったらボールにあけ、ツナ缶、コーン缶も入れる。
⑤④が冷めたら、砂糖、しょうゆ、みそ、すりごま、マヨドレを入れよく混ぜ合わせる。
⑥お皿に盛りつけて、お好みでいりごまを飾ったら出来上がり☆

◆ポイント

ほうれん草は茹でずに炒めるのがポイント！油で炒めるとβカロテンの吸収率が UP します。

★ゴマ★

小さな粒のゴマには、子どもの成長に欠かせない栄養がたっぷり詰まっています。主成分は脂質ですが、たんぱく質、炭水化物、ミネラル分も多く含まれています。ゴマ大さじ１には、ヨーグルト 100ｇと同等のカルシウム、ほうれん草１茎 45ｇと同等の鉄分、牛乳 150ｇと同等の亜鉛が含まれています。またゴマは硬い皮に包まれているため、すりゴマにすると栄養が吸収されやすくなります。このレシピのように和え物やおにぎり、みそ汁などに加えると、手軽に栄養をプラスできます。