

副菜

カラフルピクルス



料理の特徴

令和2年度中学校給食献立コンクールで市長賞を受賞した献立の中の一品です。

ピクルスは、酢や香辛料などをベースとした調味液に、野菜などをつけ込んだものです。

赤や黄色のパプリカを使用することで、彩りがよくなります。

エネルギー21kcal、食塩相当量0.3g

材料（4人分）※中学校の量を基にしています。

大根	120g（1/10本）
にんじん	40g（小1/2本）
きゅうり	40g（1/2本）
パプリカ （カラーピーマン）	20g（1/6個）
調味液	
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1弱
塩	小さじ1/5
しょうゆ	少々
カレー粉	少々

作り方

- 1 大根は2cmのさいの目切り、にんじんは1.5cmのさいの目切り、きゅうりは1cm幅の輪切り、パプリカは小さめの乱切りにし、ポリ袋に入れる。
- 2 耐熱容器に調味料を入れてよく混ぜる。ふんわりラップをかけ、600Wの電子レンジで1分程度加熱し、調味液を作る。
- 3 1のポリ袋に、調味液を熱いうちに入れ、つけ込む。

給食の献立（中学校）



野菜入りスタミナ丼（麦ごはん）

カラフルピクルス

生姜コンソメスープ

みかんゼリー

牛乳

*かぶ、セロリなどを使用してもよいでしょう。

*調味液にこしょう、唐辛子、ローリエなどの食材を使用することで、違った風味を楽しむことができます。

*多めに作って常備菜にしてもよいでしょう。

川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～

学校給食の献立を家庭用にアレンジしたレシピです。

※写真と栄養量（エネルギー、食塩相当量）は全て1人分です。

川崎市教育委員会