

副菜		根菜のごまサラダ																	
		料理の特徴 根菜の食感や風味を味わうサラダです。コーン、えだ豆を入れて彩りよく仕上げます。																	
エネルギー107kcal、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。 <table><tr><td>まぐろ缶詰 （油漬け・フレーク）</td><td>50g （油を切った 1 缶分）</td></tr><tr><td>ごぼう</td><td>30g（7cm 程度）</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>20g（小 1／5本）</td></tr><tr><td>切り干し大根</td><td>12g</td></tr><tr><td>ホールコーン</td><td>20g</td></tr><tr><td>むきえだ豆</td><td>12g</td></tr><tr><td>ごまドレッシング</td><td>大さじ 2</td></tr><tr><td>白すりごま</td><td>小さじ 2</td></tr></table>		まぐろ缶詰 （油漬け・フレーク）	50g （油を切った 1 缶分）	ごぼう	30g（7cm 程度）	にんじん	20g（小 1／5本）	切り干し大根	12g	ホールコーン	20g	むきえだ豆	12g	ごまドレッシング	大さじ 2	白すりごま	小さじ 2	作り方 - ボウルに切り干し大根とかぶる程度の水を入れてよくもみ洗いする。 - 水を 2～3 回替えながらよく洗い、ひたひたの水につけ、15 分ほど戻す。 - 戻ったら、水気をしぼり、5cm の長さに切る。 - ごぼうはさがき、にんじんはせん切りにする。 - 鍋にたっぷりの水とごぼうを入れて火をつける。沸いたら切り干し大根、にんじん、ホールコーン、むきえだ豆をゆで加減を確認しながら、順に入れてゆでる。 - ゆでた野菜を水にさらして冷やし、水気をよく切る。 6の野菜とまぐろ缶詰を、ごまドレッシングであえ、白すりごまを加え更にあえる。	
まぐろ缶詰 （油漬け・フレーク）	50g （油を切った 1 缶分）																		
ごぼう	30g（7cm 程度）																		
にんじん	20g（小 1／5本）																		
切り干し大根	12g																		
ホールコーン	20g																		
むきえだ豆	12g																		
ごまドレッシング	大さじ 2																		
白すりごま	小さじ 2																		
給食の献立（中学校） 		ごはん ザンギ 根菜のごまサラダ 春雨スープ みかんゼリー 牛乳 ※まぐろ缶詰は、メーカーにより食塩相当量が異なるので、ドレッシングを加減してください。 *まぐろ缶詰の代わりに、ゆでたとり肉でもおいしくいただけます。																	
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