

野菜を食べよう



みなさん、毎食野菜を食べていますか？健康のために1日350g以上、お皿にすると5皿分の野菜を食べることが目標とされています。

そこで給食では、月に1回「野菜の日献立」として旬の野菜を使ったおすすめ給食を出します。ぜひ家庭でも作って、野菜をたくさん食べましょう。

5月野菜の日献立レシピ

鮭の彩り焼き

1人当たり
野菜の量
10g



※給食（3・4年生）の4人分です。

材料（4人分）

✿ 鮭	4切
✿ 塩	少々
✿ 酒	4g（小さじ1）
✿ マヨネーズ	40g（大さじ4）
✿ にんじん	40g（1/4本）
✿ アルミカップ	4枚

おすすめポイント

にんじんのオレンジ色がきれいな料理です。
魚が苦手な子も食べやすい味になっています。
給食では、卵なしのマヨネーズで作っています。

作り方

- ① 鮭に塩と酒で下味をつけ、カップに入れる。
- ② にんじんをすりおろし、マヨネーズを混ぜ合わせ、①の鮭にかける。
- ③ オーブンで200℃12分程度焼く。