

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。

3月野菜の日献立レシピ

菜花のごま和え



材料（4人分）

※給食（3・4年生）の4人分です。

✳菜花	60g
✳キャベツ	100g（外葉2枚）
✳にんじん	40g（1/3本）
✳白すりごま	4g（小さじ1）
✳白むきごま	4g（小さじ1）
✳しょうゆ	8g（小さじ1強）

おすすめポイント

旬の菜花を使ったごま和えです。独特な苦みがあり、春を感じさせてくれる野菜です。調理する時は、茹すぎないように気を付けましょう。

作り方

- ①菜花は1.5cm幅に切り、キャベツは5mmの千切り、にんじんは千切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、①の野菜をさっと茹でる。
- ③②を冷水で冷まし、水気をきる。
- ④白ごまとしょうゆで和える。