

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。

2月野菜の日献立レシピ

ブロッコリーサラダ

1人当たり
野菜の量
50g



材料（2人分）

※給食（3・4年生）の4人分です。

✳ブロッコリー	40g（小房4個）
✳キャベツ	50g（外葉1枚）
✳にんじん	10g
✳マヨネーズ	適量

おすすめポイント

電子レンジで作るブロッコリーのサラダです。鍋で湯を沸かす手間もなく、簡単に作ることができます。

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、さっと洗う。キャベツとにんじんは千切りにする。
- ②耐熱皿に①の野菜をすべて入れ、ラップをかけ、1分～1分半程度加熱する。
※量によって加熱時間は調整してください。
- ③②を冷ましたら、お好みのドレッシングやマヨネーズをかける。