

そくほう

♡ 作ってみませんか? ♡

世界NO. 6 2022. 6. 1 志木中給食室

見た目もおしゃれでちょっとあるだけで嬉しい!

にんじんのラペ

<材料> 4人分

にんじん	140g (小1本)
はつか大根	12g (小1個)
ツナ缶詰	40g (可食部で)
砂糖	1.2g (小さじ半分弱)
レモン汁	4g (小さじ1弱)
オリーブ油	7g (小さじ2弱)
酢	5g (小さじ1)
塩	少々 (0.5g)
しょうゆ	5g (小さじ1弱)
らっきょう甘酢漬	少々 (10g) ※お好みで
ごま	3g (小さじ1)

ドレッシング

「にんじんのラペ」はフランス語で、「Carottes râpée」(キャロットラペ)と書きます。フランス語の動詞「râper」の意味は、「(おろし器で)~をおろす、する」なので千切りにしたにんじんで作りました。給食はすべて茹でて出さないといけないので、歯ごたえを出すためにラディッシュをほんの少しだけ入れています。少し早めにドレッシングと和えておくと味がしみておいしいですよ。生徒たちからも「家でも作りたいので、レシピ作ってください。」「さっぱりしていておいしかった。」「にんじんが苦手でも食べられた。」という声がありました。お弁当にもおすすめですよ。家ではバジルやお好みの野菜を加えてぜひ作ってみてください。

<作り方>

- ①にんじんとはつか大根は薄い輪切りにしてから細い千切りにします。
(※給食は茹で、水で冷やして塩をふり30分間置いています。)
- ②ドレッシングの材料を煮立てておき、みじん切りにしたららっきょうを加え、最後にレモンがあればしぼり汁を加えます。なければ酢を足してください。
(※給食は一度加熱してから冷やしています。)
- ③①の野菜と②のドレッシングと炒ったごま、油を切ったツナ缶詰を和えて出来上がり。



<栄養価>	1人分
エネルギー	67kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	4.6g
カルシウム	21mg
鉄分	0.3mg
マグネシウム	11mg
亜鉛	0.1mg
食物繊維	1.3g
塩分	0.4g
糖分	0.3g