



作ってみませんか？



不足がちなカルシウムをプラスできて野菜もモリモリたべられる

シーザーサラダ

<材料> 4人分

きゃべつ	180g (3枚)
にんじん	8g (18分の1本)
きゅうり	60g (2分の1本)
ホールコーン	40g
カッターチーズ	20g (粒状のもの)
粉チーズ	4g (小さじ2)
クルトン	24g (おこのみで)

ド レ ッ シ ン グ	にんにく	少々 (0.4g)
	酢	7g (小さじ1強)
	塩	少々 (0.6g)
	こしょう	少々 (0.1g)
	マヨネーズ	28g (大さじ2と小さじ1)
	生クリーム	5g (小さじ1)
	牛乳	5g (小さじ1)
	スキムミルク	9g (大さじ1と小さじ1)

「シーザーサラダを出してほしい！」というリクエストは聞いていたので、前から出したいなあと考えていました。でもきょうのような本格的な材料を使ったサラダは給食で出す場合の制約が多いので悩んでいました。今回はドレッシングを加熱して、和えるのではなく、給食時間ぎりぎりにのせて出すことができました。「シーザーサラダ」は、メキシコ ティファナにあるホテルシーザーズプレイスのシーザー・カルディニ氏が「シーザーサラダ」を1924年7月4日に生み出したことが由来で、7月4日はシーザーサラダの日だそうです。中学生に必要な「カルシウム」は男子が1日に1000mg、女子が1日に800mgです。給食では半分近くの450mgを目標にして献立を立てていますが、牛乳を一本飲んだだけでは227mgしか摂れずいつも悩んでいます。このサラダだとカルシウムを111mg摂ることができます。チーズは好き嫌いがあるので、苦手という子もいましたが、「おかわりの行列ができました!」、「シーザーサラダ、大人気でした!」などの感想が寄せられほとんど食べ残しはありませんでした。

<作り方>

- ① きゅうりは斜め半月切りにし、キャベツ、にんじんは千切りにしゆでて冷やして水をきり分量外の塩を少しふっておきます。(家庭では生でもいいです。) ホールコーンは水をきっておきます。
- ② ドレッシングの酢を煮立てすりおろしたにんにくを入れて加熱します。他の材料も加え焦げないように加熱しながら良く混ぜておき冷やします。(給食ではノンエッグマヨネーズを使用しました)
- ③ ①の野菜を和えて、その上に②のドレッシングをかけて、カッターチーズや粉チーズとクルトンをちらします。



↓野菜を和えて配缶

↓ドレッシングをかける

↓チーズやクルトンをのせる



栄養価 (1人分)

エネルギー	101 kcal
たんぱく質	3.4g
脂肪	5.8g
カルシウム	111 mg
鉄分	0.2mg
食物繊維	1.3g
マグネシウム	11 mg
亜鉛	0.3mg
塩分	0.6g
糖分	0g