

# そくほう

♡ 作ってみませんか? ♡

世界NO. 126 2023. 4. 25 志木中給食室

野菜嫌いをやっつけてくれる人気のサラダ

## 焼肉サラダ

<材料> 5人分

豚もも肉	125g
油	2.5g (小さじ2分の1)
酒	5ml (小さじ1)
しょうゆ	5ml (小さじ1)
糸こんにゃく	75g
※給食では埼玉県産の野菜入りこんにゃくを使用	
しょうゆ	5ml (小さじ1)
もやし	225g
きゅうり	50g (2分の1本) ※季節により大根
いんげん	25g (6本)
※あれば赤ピーマン	30g (1個) など
ごま油	6g (小さじ1半)
油	7.5g (大さじ半分)
酢	10g (小さじ2)
塩	0.5g (小さじ10分の1)
こしょう	少々 (0.15g)
しょうゆ	12g (小さじ2)

<作り方>

- ①豚肉は千切りにして下味をつけておき、炒めてさましておきます。糸こんにゃくはゆでて、3cm位に切りからいりしてしょうゆをふりまします。  
※給食ではたんぱく質のものは給食室で和えていないので、別配してクラスで和えました。
- ②もやしはゆでて水で冷やし、分量外のしょうゆをふっておきます。
- ③きゅうりはななめに切り、分量外の塩を振っておきます。(給食ではゆでておきます)
- ④いんげんはゆでて斜めに切ってさましておきます。色どりがよくなるので赤ピーマンがあれば千切りにして茹でて冷ましておきます。
- ⑤ドレッシングを作り、野菜と和えてから②の肉をトッピングするか和えていただきます。

給食室で作るのは手間がかかるのですが、「苦手な野菜もこのサラダだと食べられるのでまた出してください! 作り方教えてください!」と、よくいわれるレシピです。苦手な野菜に初チャレンジする時にはうってつけのようですよ。使う野菜は季節に合わせてかえてください。給食では加熱しないと野菜を出せないのですが、家庭では生のサニーレタスなどを下に敷いてミニトマトなども飾ると綺麗でいいですね。



<栄養価>1人あたり	
エネルギー	91kcal
たんぱく質	6.4g
脂肪分	5.8g
カルシウム	21mg
鉄分	0.5mg
食物繊維	1.2g
マグネシウム	15mg
亜鉛	0.6mg
塩分	0.5g
糖分	0g