

きゅうしよく

しょうかい

給食メニューのレシピを紹介します

今回ご紹介するのは、「学校給食減塩レシピ」に掲載されているおかか和えです。
主菜に合わせて食材を変え、色々なおかか和えを作ってみてください。



おかか和え



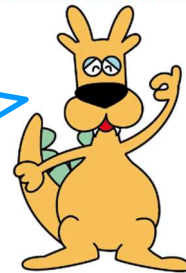
〇材料（大人4人分）

もやし	1/2 袋
キャベツ	2枚 短冊切り
ほうれん草	1/3束 3cm幅に切る
にんじん	1/4本 千切り
白いりごま	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 2
さとう	小さじ 2
★ みりん	小さじ 1/2
顆粒和風だし	小さじ 1/4
かつお節	3～5 g

つくり方

- 調味料★はよく混ぜておく。（※）
 - 野菜はそれぞれ下ゆでし、水で冷まして水分を十分に切る。
 - 野菜を混ぜ、調味料で和える。
 - 白ごまをふってざっくりと混ぜる。
- ※みりんのアルコールが気になる場合には、調味料★を加熱し、冷まして和えてください。

かつお節の風味とごまの
香りで少ない塩分でもお
いしく食べられるガウ！



がっこうきゅうしよく

げんえん と く

学校給食センターでは減塩に取り組んでいます

減塩に関する情報や減塩のレシピが載っている「学校給食減塩レシピ集」
を本市のホームページに掲載しています。こちらのQRコードを読み取ると
ホームページへアクセスできますので、ぜひご覧ください。



★減塩を意識しましょう

加工食品には食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックして
とり過ぎないように気をつけましょう。



減塩のコツ

めん類のスープ のこ を残す	食塩量が少ない食品 や調味料を選ぶ	柑橘類の酸味、香辛料、 香味野菜を利用する	むやみに調味料を使 わない
-------------------------------	------------------------------	----------------------------------	--------------------------