

# 5月の給食献立より



- ・麦ごはん・牛乳
- ・さばの煮付け
- ・スナップえんどうのごまドレッシングあえ
- ・豆腐のみそ汁



スナップえんどうの花

## スナップえんどうのごまドレッシングあえ(4人分)

キャベツ	200 g
スナップえんどう	80 g
にんじん	40 g
ホールコーン水煮缶	40 g
「しょうゆ	大さじ1強
食酢	小さじ1
ごま油	小さじ1
上白糖	小さじ1
「いりごま	10 g

## スナップえんどうのごまドレッシングあえ(作り方)

- ① スナップえんどうはすじを取り、大きい時は斜めに半分に切る。キャベツ・にんじんは短冊切りにする。
- ② ①の野菜を色よくゆでる。
- ③ 調味料とごまを合わせてドレッシングを作る。
- ④ ②の野菜とホールコーンをあわせ、ドレッシングであえる。  
※ドレッシングは食べる直前に作って、あえましょう。

## 名前のいわれ

「スナップえんどう」は、グリーンピースから改良された新しい品種で、アメリカから輸入された後、日本の種の会社が「スナックエンドウ」という商品名で売り出しました。両方の名称が混同されやすいため、1983年に農林水産省によって統一され、「スナップえんどう」が正式名称になりました。