

4月の給食献立より



- ・小型コッペパン
- ・牛乳
- ・スパゲティミートソース
- ・アーモンドサラダ
- ・清見オレンジ



野菜料理といえばサラダを思い浮かべる人が多いと思いますが、その歴史は古く、古代ギリシャ時代に野草に塩をふって食べたのがルーツだといわれています。そしてサラダに欠かせないのがドレッシング。ドレッシングの語源は「着せる・飾る」を意味する「ドレス=dress」で、まさに「サラダを彩るドレス」ということです。スーパーに行くといろいろな種類のドレッシングが並んでいますね。ドレッシングは酢・油・塩をベースに、香辛料・ハーブ・砂糖・酒等を加えて作られます。日本ではこのほか、醤油などを加えることもあります。今月は給食で人気の簡単な手作りドレッシングをいくつか紹介します。いろいろなサラダを作ってくださいね。

アーモンドサラダ(作り方)

- ① ほうれんそうはゆでて水で冷まし、3cmに切る。キャベツはせん切り、きゅうりは輪切りにする。ホールコーンは水気をよく切っておく。
- ② 刻みアーモンドは炒って冷ましておく。(オーブントースターを使って加熱してもよい。)
- ③ 調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ ①の野菜をドレッシングであえて盛り付け、アーモンドをふる。

アーモンドサラダ(4人分)

ほうれんそう	80g
キャベツ	60g
きゅうり	60g
(缶)ホールコーン	40g
「こいくちしょうゆ	小さじ2
サラダ油	小さじ2
酢	大さじ1/2
「砂糖(上白)	大さじ1/2
アーモンド(刻み)	小さじ2

○基本のドレッシング

< 4人分 >

酢	大さじ1
サラダ油	小さじ1強
砂糖(上白)	小さじ1強
食塩	ひとつまみ
こしょう	少々

給食のドレッシングは、油少なめのヘルシードレッシングです。グリーンサラダやツナサラダなど、いろいろなサラダで使えます。

○ごま油を使った中華風テイスト

< 4人分 >

しょうゆ	小さじ2
酢	大さじ1弱
砂糖(上白)	小さじ2
ごま油	小さじ2/3
サラダ油	小さじ2/3

ごま油を入れた中華風のドレッシングです。春雨サラダやかんぴょうサラダに使うとおいしいです。好みでからしや唐辛子を加えると大人の味になります。

○柑橘類の汁を加えた風味豊かなテイスト

< 4人分 >

しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ1
レモン汁	小さじ1
砂糖(上白)	大さじ1弱
サラダ油	小さじ1強

レモン汁を加えた、さわやかな味と香りのドレッシング。ポン酢やゆず酢を使うとまた違った風味が楽しめます。レタスのサラダや切り干し大根のサラダによく合います。