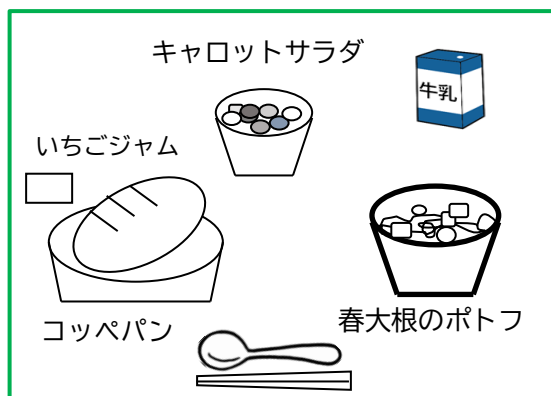


4月の給食献立より



- コッペパン、いちごジャム
- 牛乳
- 春大根のポトフ
- キャロットサラダ



キャロットサラダ (4人分)



材 料	分 量	
まぐろ油漬け	1缶	
にんじん	中1本	
きゅうり	1/2本	
ドレッシング	酢	大さじ1
	オリーブオイル	小さじ2
	砂糖	小さじ1
	塩	小さじ1/2
	こしょう	少々

(作り方)

- ① にんじんはせん切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② まぐろ油漬けは油を切っておく。
- ③ にんじん、きゅうりはさっとゆでた後、水にとって冷まし、水気をきる。
- ④ 調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑤ ゆでた野菜とまぐろ油漬けをドレッシングであえる。

※学校給食では野菜をゆでていますが、ご家庭では生でもおいしく食べられます。きゅうりは塩もみすると、味がなじみやすいです。



「オリーブオイル」 olive oil

オリーブオイルは、オリーブの果実をしぼって作られる植物油です。オレイン酸やビタミン E などの体に良い成分が豊富で、血管を健康に保ったり、細胞の酸化(老化)を防いだりする働きがあります。また、便秘の改善にも役立ちます。香りがよいので、炒め物に使ったり、生でパンにつけて食べたり、サラダのドレッシングにするのもおすすめです。

香川県は、明治時代に日本で初めてオリーブの栽培に成功しました。現在も、オリーブの収穫量・栽培面積ともに日本一です。小豆島を中心に品質のよいオリーブオイルを生産しています。



写真:香川県ホームページより