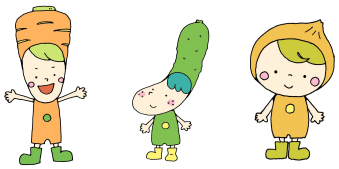
キャベツのサラダ（オニオンドレッシング）

１人分　エネルギー：３９ｋｃａｌ　たんぱく質：１．０ｇ　食塩相当量：　０．５ｇ

材料名	1人分		6人分	切り方
キャベツ	40	g	240ｇ	短冊切り
にんじん	8	g	50ｇ	せん切り
きゅうり	8	g	50ｇ	輪切り　・給食では湯通し
ホールコーン（缶）	6	g	40ｇ	
ドレッシング				
玉ねぎ	4	g	24ｇ	極みじん切り　・給食ではすりおろし
上白糖	0.8	g	5ｇ	
塩	0.2	g	1.2ｇ	
うすくちしょうゆ	1.6	g	10ｇ	
みりん	0.8	g	5ｇ	
油	1.6	g	10ｇ	
酢	2.4	g	15ｇ	



＜作り方＞

①野菜は、茹でて、ザルにあけて水を切り、冷ます。コーンを加えて一つに合わせ、お皿に盛る。

②ドレッシングを作る。切った玉ねぎ、調味料を合わせ、鍋で加熱する。

③食べる直前に、ドレッシングをかける。混ぜ合わせて、食べます。

※給食では、ドレッシングは冷却して、配缶します。

また、　野菜から水が出るのを防ぐため、各教室でドレッシングと野菜を合わせています。

黒糖（こくとう）ゼリーきなこがけ

１人分　エネルギー：　４３ｋｃａｌ　たんぱく質：　０．８ｇ　食塩相当量：　0g

材料名	1人分		6人分	作り方
水	4	g	24ｇ	
粉ゼラチン	0.4	g	2.4ｇ	
水	64	g	390ｇ	
粉寒天	0.32	g	2g	
黒砂糖	9.6	g	60ｇ	
きな粉	0.8	g	5ｇ	
上白糖	0.8	g	5ｇ	
ポリカップ	90	CC		

＜作り方＞

①ゼラチンに、分量の水を加えておく。

②水と寒天を合わせて、鍋で加熱し、1分間きちんと沸騰させる※。そこに、黒砂糖を加える。

③２に１を入れ、「煮立てないように」しながら、溶かす。カップに人数分、分ける。

④きなこと砂糖を合わせておく。ゼリーが固まったら、上に振りかける。

※寒天はきちんと加熱をしないと、固まりません。

一方、ゼラチンは、60℃で溶けるので、「煮立たせないように」します。