



# 家庭で楽しめる初等部の味 第2号

初等部では、季節感を大切にし、旬のものを取り入れた献立づくりをしています。

今回は旬の野菜を使った初等部のサラダ・和えものを紹介します。



第1号を見て多くの方が『初等部の味』を再現してくれました。

# きゃべつのポン酢和え



## 材料(中学年10人分)

- きゃべつ 1/2 玉
- 塩 少々
- かぶ 小1個
- 塩 少々
- かぶ葉 少々
- 生わかめ 30g
- 油揚げ 1/2 枚
- 削り節 4g

紫のマーカ―は 旬 の食材です。

## 基本のポン酢

- だし汁 100 ml
- 塩 小さじ 1/4
- 砂糖 小さじ 1強
- みりん 小さじ 1
- しょうゆ 大さじ 1強
- 酢 大さじ 1と1/4



少しチリツとするまで焼くと香ばしさがアップします(④)

冬はゆずをいれてもおいしいです



## 作り方

- ①Aをませひと煮立ちさせて、ポン酢を作る。
- ②キャベツは 3 cm角に切る。かぶはいちょう切りにし、塩をしておき、水分がでたらしぼる。かぶ葉は 3 cm長さに切る。生わかめは食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に湯をわかし、キャベツを熱湯にくぐらせしぼったら、塩をする。同じ鍋で、生わかめをサツと湯通し、かぶ葉も茹でる。水気をしぼる。
- ④油揚げは焼いて POINT、縦半分にし、1センチ幅に切る。
- ⑤キャベツに①のポン酢の 1/2を合わせ、味をしみこませる。余分な水分がでてくるので捨てる。 POINT
- ⑥③の野菜と⑤のキャベツをあわせ、残りのポン酢を加え、③の油揚げと削り節をいれて和えたら、できあがり。

ぎゅうにゅうものんでね。



ご家庭で初等部のポン酢を手作りしてみませんか。栄養たっぷりの旬の野菜を和えて、ご家族でどうぞ。ポン酢を多めに作って、冷しゃぶにかけてもおいしく頂けます。

## POINT

初等部のきゃべつは、「だし洗い」をしています。レシピの⑤のところ。ひと手間ですが、味わい深くなります。省かずにぜひやってみてください。



# グリーンサラダ

紫のマーカ―は旬の食材です。



初等部のグリーンサラダは旬の野菜がたっぷり。  
低学年から高学年まで大人気です。

## 材料(中学年10人分)

かぶ	小1個
塩	少々
きゅうり	1本
塩	少々
新玉ねぎ	1/2個
グリーンアスパラガス	3~4本
ブロッコリー	1/4個
新じゃがいも	中1個
むきグリーンピース	60g

**POINT** 野菜の塩ゆで用の塩  
水2リットル(大きめ鍋)に塩小さじ2

## 基本のフレンチドレッシング

粉がらし	少々
塩	小さじ1
りんご酢	大さじ3
サラダ油	大さじ2強
砂糖	小さじ2強
しょうゆ	小さじ1

空きびんに材料を全部いれてフリフリしたらたのしくお料理できるよ!



このドレッシングのしょうゆぬぎの分量が『初等部の基本のフレンチドレッシング』です。りんご酢がまろやかになるポイント。

具材によって粒マスタードやしょうゆ、レモン汁などがはいります。



## 作り方

- ①④のドレッシングを順番にまぜて、作っておく。
- ②かぶはいちょう切り、きゅうりは斜め切りにし、塩をして水気が出たらしぼる。かぶ葉は3センチ長さに切る。新玉ねぎは薄くスライスし、水にさらした後、しぼって、①のドレッシング少量で和えておく。グリーンアスパラガスは3cm長さに切る。ブロッコリーは小房に分け、じゃがいもはいちょう切りにする。
- ③鍋に湯をわかし塩をいれ **POINT**、ブロッコリー、アスパラ、グリーンピース、かぶの葉、じゃがいもの順にゆでる。じゃがいもはさつとゆでて、玉ねぎといっしょにドレッシングに和えておく。
- ④すべての野菜をボウルにいれる。
- ⑤残りのドレッシングをよく混ぜ④の野菜にかけ、和えたらできあがり。途中、味を見ながらドレッシングの量は加減してください。



こんだて memo

初等部では、同じメニュー名でも、季節によってはいる食材が変わります。例えば、春~初夏にかけての「グリーンサラダ」には、グリーンアスパラガス・グリーンピース・さやいんげん・新じゃがいも・枝豆などがはいりますが、秋~冬にかけては、ほうれん草・かぼちゃなどがはいります。

旬の野菜は味が濃く、栄養価も高いです。家族で買いに行けるようになったら、ぜひ旬の食材を探してみてください。

次回もお楽しみに。



イラスト提供：宮沢(調理員)

給食室