



副菜



白山を食べる給食レシピ

ブロッコリーサラダ



ざいりょう 材料 (4人分)

・ブロッコリー	1/2株		・たまねぎ	中 1/6個
・キャベツ	1枚		・オリーブ油	大さじ1
・ハム	2枚		・酢	大さじ1
・にんじん	1/10本	A	・しょうゆ	小さじ1
			・砂糖	小さじ1
			・塩、こしょう	各少々

<作り方>

- ① ブロッコリーは、小房に分ける。軸もカットして使う。
- ② キャベツ、ハムは短冊切り、にんじんはせん切りにする。
- ③ ブロッコリー、キャベツ、にんじんはそれぞれ茹でて、冷ます。
- ④ たまねぎはすりおろし、Aの調味料とともに加熱して、冷ます。
- ⑤ ④とハム、を⑤の調味料であえてできあがり。



ブロッコリーは、軸も使いましょう!



地場産物紹介



ブロッコリーは、主に鶴来地区と鳥越地区で栽培され、春と秋の年に2回、旬を迎えます

給食では、すりおろし玉ねぎを入れてドレッシングを手作りしています。給食で手作りにしているドレッシングはシンプルなブロッコリーサラダによく合います。