

(3) カミカミ

## ごぼうサラダ

(小学校)



| 材 料   | 分量 g | 材 料 | 分量 g  |
|-------|------|-----|-------|
| キャベツ  | 15   |     |       |
| きゅうり  | 10   |     |       |
| ごぼう   | 10   |     |       |
| ロースハム | 8    |     |       |
| にんじん  | 5    |     |       |
| マヨネーズ | 10   |     |       |
| 食塩    | 0.2  |     |       |
| 白こしょう | 0.03 |     |       |
| 白すりごま | 1    |     |       |
|       |      | 計   | 59.23 |

### 作 り 方

- ① ごぼう、にんじん、ハムは千切り、キャベツは1cm位のざく切りにし、ゆでて冷却する。
- ② きゅうりは千切りにする。
- ③ ①と②を白すりごま、調味料で和える。

### 料理のポイント

白すりごまを入れることで、野菜から出る汁気を抑えられます。ロースハムはオーブンで180℃で5分間ほど焼いてもおいしいです。

### ごぼうひとくちメモ

ごぼうに食感があるので、よく噛むための献立におすすめです。食物繊維が豊富なので、便秘解消や生活習慣病予防にも役立ちます。

| 1人あたりの栄養量 |          |
|-----------|----------|
| エネルギー     | 91 kcal  |
| たんぱく質     | 2.2 g    |
| 脂質        | 7.7 g    |
| カルシウム     | 29 mg    |
| 鉄         | 0.3 mg   |
| ビタミンA     | 41 μgRAE |
| ビタミンB1    | 0.07 mg  |
| ビタミンB2    | 0.03 mg  |
| ビタミンC     | 12 mg    |
| 食物繊維      | 1.2 g    |
| 食塩        | 0.4 g    |
| マグネシウム    | 15 mg    |
| 亜鉛        | 0.3 mg   |

## するめ入りカミカミサラダ

(小学校)



| 材 料       | 分量 g | 材 料 | 分量 g |
|-----------|------|-----|------|
| きゅうり      | 15   |     |      |
| ごぼう       | 10   |     |      |
| とうもろこし(冷) | 5    |     |      |
| むき枝豆(冷)   | 5    |     |      |
| ロースハム     | 5    |     |      |
| するめ(千切り)  | 3    |     |      |
| 米酢        | 2    |     |      |
| こいくちしょうゆ  | 1.5  |     |      |
| 三温糖       | 0.6  |     |      |
| ごま油       | 0.5  |     |      |
|           |      | 計   | 47.6 |

### 作 り 方

- ① するめは、やわらかくなるまで水で戻す。
- ② きゅうり、ごぼうを千切りにする。
- ③ ごぼう、とうもろこし、むき枝豆、ロースハム、①をゆでて冷却する。
- ④ きゅうりと③をドレッシングで和える。

### 料理のポイント

するめはゆですぎるとかたくなるので、さっとゆで、ドレッシングの半量に漬けておくと、味が染み込みます。

### カミカミサラダのひとくちメモ

様々な食材の食感を楽しむことができます。噛むことで肥満防止やむし歯の予防もすることができます。

| 1人あたりの栄養量 |         |
|-----------|---------|
| エネルギー     | 50 kcal |
| たんぱく質     | 4.1 g   |
| 脂質        | 1.8 g   |
| カルシウム     | 15 mg   |
| 鉄         | 0.3 mg  |
| ビタミンA     | 6 μgRAE |
| ビタミンB1    | 0.06 mg |
| ビタミンB2    | 0.03 mg |
| ビタミンC     | 6 mg    |
| 食物繊維      | 1.2 g   |
| 食塩        | 0.4 g   |
| マグネシウム    | 20 mg   |
| 亜鉛        | 0.4 mg  |

煮物・炒め物

サラダ

和え物

その他

## トマトとじゃこのサラダ

(小学校)



| 材 料      | 分量 g | 材 料 | 分量 g |
|----------|------|-----|------|
| いかなご (乾) | 2.5  |     |      |
| ごま油      | 0.5  |     |      |
| トマト      | 40   |     |      |
| レタス      | 20   |     |      |
| きゅうり     | 15   |     |      |
| パセリ      | 0.3  |     |      |
| 和風ドレッシング | 6    |     |      |
|          |      |     |      |
|          |      |     |      |
|          |      | 計   | 84.3 |

### 作 り 方

- ① いかなごはごま油で炒め、冷却する。
  - ② トマトは一口大に切る。
  - ③ レタスは食べやすい大きさにちぎる。
  - ④ きゅうりは斜め薄切りにする。
  - ⑤ パセリはみじん切りにする。
  - ⑥ 材料をドレッシングで和える。
- ※ いかなごはこうなごとも呼ばれています。

### 料理のポイント

いかなごをごま油で炒めて、臭みをとリ、冷やしてから和えます。  
ドレッシングを変えれば、洋風、中華でも合います。しょうゆの方がいかなごをおいしく食べられます。

### サラダのひとくちメモ

小魚をおいしく食べるサラダです。  
トマトとの相性が良いので夏向きです。

| 1人あたりの栄養量 |          |
|-----------|----------|
| エネルギー     | 35 kcal  |
| たんぱく質     | 1.8 g    |
| 脂質        | 1.7 g    |
| カルシウム     | 32 mg    |
| 鉄         | 0.41 mg  |
| ビタミンA     | 28 μgRAE |
| ビタミンB1    | 0.04 mg  |
| ビタミンB2    | 0.02 mg  |
| ビタミンC     | 9 mg     |
| 食物繊維      | 0.8 g    |
| 食塩        | 0.23 g   |
| マグネシウム    | 0.41 mg  |
| 亜鉛        | 0 mg     |

## 切干し大根サラダ

(小学校)



| 材 料      | 分量 g | 材 料 | 分量 g |
|----------|------|-----|------|
| きゅうり     | 10   |     |      |
| ごぼう      | 5    |     |      |
| にんじん     | 5    |     |      |
| ソフトチキン水煮 | 8    |     |      |
| 切干しだいこん  | 3    |     |      |
| 米酢       | 3    |     |      |
| こいくちしょうゆ | 2    |     |      |
| 三温糖      | 1    |     |      |
| ごま油      | 0.5  |     |      |
| 白いりごま    | 0.3  |     |      |
|          |      | 計   | 37.8 |

### 作 り 方

- ① 切干し大根を水で戻す。
- ② きゅうりを千切りにする。ソフトチキンは汁気を切る。
- ③ ごぼう、にんじんは千切りにする。
- ④ ①と③をゆでて冷却する。
- ⑤ ②と④をごまとドレッシングで和える。

### 料理のポイント

出来上がりの重量は一人あたり50g前後となります。

### 切干し大根のひとくちメモ

大根は干すことで、うま味や栄養が多くなります。歯ごたえがあるので、さっぱりしたサラダでも満足感ができます。味も染み込むので食べやすくなります。

| 1人あたりの栄養量 |          |
|-----------|----------|
| エネルギー     | 32 kcal  |
| たんぱく質     | 1.8 g    |
| 脂質        | 0.7 g    |
| カルシウム     | 23 mg    |
| 鉄         | 0.2 mg   |
| ビタミンA     | 40 μgRAE |
| ビタミンB1    | 0.03 mg  |
| ビタミンB2    | 0.02 mg  |
| ビタミンC     | 3 mg     |
| 食物繊維      | 1.1 g    |
| 食塩        | 0.4 g    |
| マグネシウム    | 13 mg    |
| 亜鉛        | 0.2 mg   |

煮物・炒め物

サラダ

和え物

その他