



「COOK!とん♪トン♪」では、食への興味関心を高めることをねらいとして、子ども達に人気の献立や食べ継いでほしい給食レシピなどを紹介します♪

ぜひご家庭でも作ってみませんか？



今月は、人気の献立を紹介するトン♪

○魚のゆず酢かけ○



【材料 4人分】

- | | |
|----------------|--------------|
| ・さば(40g)・・・4切れ | ・でんぷん・・・1.5g |
| ・酢 ……………20g | ・ゆず皮 ……1.5g |
| ・さとう ……13g | ・水 ……適量 |

【作り方】

- ① さばを焼く
- ② ゆずの皮を刻む
(市販で刻みゆずもあります)
- ③ あわせた調味料をかける
(水は、ソースの味を見ながら薄める程度です。)

※焼いた魚にソースをかけるのですが、さっぱりしたソースは好評です。

○ブロッコリーのごまドレ○



【材料】

- | | |
|---------------|--------------|
| ・ブロッコリー・・・80g | ・醤油…………少々 |
| ・ハム……………40g | ・砂糖……………2g |
| ・にんじん…15g | ・酢……………3g |
| ・きゅうり…30g | ・ごまドレッシング…5g |
| ・マヨネーズ…18g | ・白ごま…………少々 |

【作り方】

- ① きゅうりは輪切り、にんじんは千切り、ハムは 8 ミリ角切りにしておく。
- ② ブロッコリーは、食べやすい大きさにカットしておく
- ③ 材料を茹でる。
- ④ 調味料を交ぜわせて茹でた野菜とあえる。



給食で人気の和えものだトン♪
簡単に出来るから作ってみてトン♪