

★ 給食ブログ ★



2025年 9月 8日 (月)



きょうのこんだて



- ごはん
- 牛乳
- しょうゆラーメン
- 春巻き
- にんじんのオイごまサラダ



< 給食ニュース >



今日の給食は、「にんじんのオイごまサラダ」でした。「オイ」は、オイスターソースのことです。ちよっぴりすっぱくて、さっぱりとおいしいサラダです。今日は中華に合わせましたが、和食や洋食でも合うかもしれません。過去のおたよりで掲載したのですが、レシピのご紹介です。

<材料> 4人分 (7~9年生の給食の量)

にんじん・・・1本 (120g)

むき枝豆・・・大さじ2

米酢・・・小さじ1.5

オイスターソース・・・小さじ1弱

ごま油・・・小さじ1弱

砂糖・・・小さじ1/2

淡口しょうゆ・・・小さじ1/3

白すりごま・・・小さじ1強

※白いりごまでもおいしくできます。

<作り方>

①にんじんは細切りにする。

②Aを混ぜ合わせておく。

③にんじんとむき枝豆を加熱し、あら熱をとる。

④③を②と白すりごまで和えたら完成!