

「食育の日給食」レシピ集が完成しました 給食レシピをご自宅で作ってみませんか

小川町の食育推進事業の一環として、毎月(8月を除く)19日前後に学校給食センター、町立保育園、小川保育園で統一食材を使った料理33品を「食育の日給食」レシピ集としてまとめました。



- 1.健康的なメニューで**生活習慣病予防**
- 2.**野菜**たっぷり、かんたん美味しい！
- 3.大人も懐かしい**給食**の味に出会えます！



毎月旬の野菜1つにつき3つのレシピを掲載

4月 きゅうりを食べよう！

★きゅうりとわかめの酢の物

＜材料4人分＞
・きゅうり 150g
・乾燥わかめ 20g
・砂糖 大1
・酢 小2
・しょうゆ 小1
・塩 少々

＜作り方＞
①きゅうりは小口切り(2mm厚さ)に切り、塩(分量外)を少々ふる。
わかめは袋の表示のとおりに戻し、10秒茹で、水にさらし、水気をきる。
②砂糖・酢・しょうゆ・塩を合わせる。
③①のきゅうりの水気をきり、わかめと合わせ、②と和えて完成。

具は、いか・きゅうり、わかめ・ちくわ、たこ・きゅうり等
バリエーション豊富に代用可能です！

★きゅうりと小魚のサラダ

＜材料4人分＞
・きゅうり 150g
・キャベツ 150g
・にんじん 40g
・しらす 15g

＜作り方＞
①きゅうりは小口切り(2mm厚さ)に切り、塩をふり、軽く揉む。
②キャベツ・にんじんは食べやすい大きさに切り、1～2分茹で、冷ます。
③①・②の野菜の水気をきり、しらす・ドレッシングを加え、和えて完成。

野菜は茹ですぎると食感がなくなってしまうため、茹ですぎに注意しましょう。

◆野菜サラダ

＜材料4人分＞
・きゅうり 40g
・ブロッコリー 100g
・パセリ 100g
・にんじん 25g
・ドレッシング お好みの量

＜作り方＞
①ブロッコリー・カリフラワーは小房に分ける。
②にんじんは千切り、きゅうりは小口切り(2mm厚さ)に切る。
③ブロッコリー・カリフラワーは3～4分、にんじんは1分茹で、冷却する。
④最後に好みのドレッシングをかけて完成。

野菜は茹ですぎると食感がなくなってしまうため、茹ですぎに注意してください！

★栄養成分表示(1人分あたり)★

料理名	きゅうりとわかめの酢の物	きゅうりと小魚のサラダ	野菜サラダ
エネルギー (kcal)	23	44	29
たんぱく質 (g)	1.4	1.6	2.1
脂質 (g)	0.2	2.2	1.1
炭水化物 (g)	5.6	4.9	3.7
食塩相当量 (g)	1.5	0.3	0.2
カルシウム (g)	5.1	3.7	2.0
鉄 (g)	0.4	0.3	0.5

カロリーや脂質、食塩の量も載っています。

表紙の星夢ちゃんのイラストが目印です



給食がうちでも食べられたらうれしいな～

冊子をぜひ手に取ってみてください(配布場所)

小川町役場(健康福祉課)、ココット(小川町子育て総合センター)、
町立保育園、児童館、小川保育園、小川農産物直売所、埼玉伝統工芸会館

ホームページにも掲載中

URL <https://www.town.ogawa.saitama.jp/gyosei/sosiki/7/9/1/304.html#>



問合せ:健康福祉課 0493-72-1221(内線157、158)