



きゅうしょく

給食のメニュー Let's Cooking

チンゲンサイの ごまソースあえ



ざいりょう にんぎん 材料(4人分)

- にんじん…1/6本
○きゅうり…1/2本
○キャベツ…2枚
○チンゲンサイ…2枚
○まぐろオイル漬け…25g
●砂糖…大さじ1/2
●しょうゆ…大さじ1/2
●米酢…大さじ1/2
●ねりごま(白)…大さじ1弱
●豆板醬…少々

A

つく 作り方

- ① にんじん・キャベツは細切り、きゅうりは2ミリ程度の輪切り、チンゲンサイは1センチ程度の幅に切る。
- ② Aをしっかりと混ぜ合わせておく。
- ③ にんじん・きゅうり・キャベツ・チンゲンサイの順に鍋に入れて下ゆでし、冷水にとりしっかりと水気を切る。
- ④ ③とまぐろオイル漬けを②で混ぜ合わせたAであえたらできあがり。

ごまには、ビタミンB1、ビタミンB2、カルシウム、鉄、マグネシウムなどのビタミンやミネラル類が1粒の中に詰まっています。豊富なカルシウムは骨を丈夫にする働きが期待できますし、その他のミネラル類との相乗効果によって肌や髪につやを与えます。またビタミンB1は糖質の代謝にも役に立ちます。

