

# 7月 給食レシピ

## ゴーヤーサラダ

【材料 5人分】

- ・ゴーヤー 1/2本
- ・きゅうり 1/2本
- ・人参 1/4本
- ・コーン 大さじ2
- ・ツナ 大さじ1
- ・コールスロードレッシング 大さじ1と1/2
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩、こしょう 少々

☆

【作り方】

- ①ゴーヤーは、ワタを取って薄く半月に切って、冷水にさらしておく
- ②きゅうり、人参は、千切りにする  
(生の人参が苦手な人は、軽くゆでる)
- ③①、②、☆の材料を混ぜ合わせる

ゴーヤーサラダは、どの味のドレッシングでも美味しく食べれます。ご家庭で、色々な味を楽しんでください♪



## 魚のオクラマヨ焼き

【材料 5人分】

- ・白身魚切身 5切
- ・塩、こしょう 少々
- ・オクラ 5本
- ・人参 1/6本
- ・ピザ用チーズ 30g
- ・マヨネーズ 大さじ5
- ・魚を乗せる  
アルミカップ 5枚

☆

【作り方】

- ①魚は塩、こしょうで下味をつけてアルミカップにのせておく
- ②オクラを輪切りにする
- ③人参は、細い千切りにする
- ④②、③と☆の調味料を混ぜ合わせ、①にのせて、オーブントースターで焼く(約180°Cで15分目安)

魚は、白身魚か赤身魚どちらも美味しくできます。  
旬の野菜でマヨネーズソースを作るとバリエーションが広がりますよ♪



## からし菜ふりかけ

【材料 5人分】

- ・からし菜 1/5束
- ・しらす 15g
- ・刻み昆布 3g
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・砂糖 小さじ2
- ・みりん 大さじ1
- ・酢 小さじ1
- ・白ごま 大さじ1
- ・糸けずり 大さじ1/2

☆

【作り方】

- ①からし菜は、食べやすい大きさに切って塩もみしておく
- ②刻み昆布は、水でもどして、食べやすい大きさに切る
- ③フライパンに、しらすを入れて乾煎りし刻み昆布、からし菜の順に炒めて、☆の調味料で味付けをする
- ④最後に、白ごま、糸削りを加える

子ども達の苦手なからし菜が、ふりかけに大変身♪子ども達にも人気の献立です♪

