

# サラダうどん



食欲がないときにもピッタリ！  
カラフルな野菜で、見た目もキレイな一品です♪



家族4～5人分



約20分



補足

- ・めんつゆはご家庭でお使いの物を水で割りお使いください。
- ・マヨネーズはお好みで。ツナに混ぜるとおいしいですよ。
- ・きざみのりもお好みなので、あってもなくても大丈夫です。
- ・生わかめを使う場合は、30gになります。

## 材 料

冷凍うどん: 500g 2.5玉

だいこん: 150g 輪切り幅4cm  
にんじん: 40g 中くらい1/4本  
乾燥わかめ: 3g 小さじ2～3  
きゅうり: 50g 1/2本  
キャベツ: 100g 葉3～4枚分  
ホールコーン缶: 70g  
ツナ: 70g

めんつゆ(ストレート): 1カップ

マヨネーズ: 好きな量  
きざみのり: 好きな量

## 材料の切り方・下ごしらえ

だいこん・にんじん: 皮をむいて千切り  
きゅうり・キャベツ: 千切り  
コーン缶・ツナ缶: 油や水気を切っておく  
乾燥わかめ: 水で戻して水気を切り食べやすい大きさに切る

## 手 順

- ①鍋にお湯を沸かし、冷凍うどんとだいこんを茹で、お湯を切って冷水（または氷水）で冷やし、冷えたら水気を切っておく。
- ②鍋にお湯を沸かし、塩を一つまみ入れたら、にんじん・キャベツ・きゅうりを入れ、お湯を切り、冷水（または氷水）で冷やして水気を切っておく。
- ③お皿に①のうどん・だいこんを入れ、上に②の野菜、ツナ、コーン、わかめをトッピングしめんつゆをかける。お好みで、きざみのり・マヨネーズをかける。



給食のサラダは、殺菌のためにすべて湯通しています。材料をすべて茹でるレシピになっていますが、きゅうりやキャベツは生のまま使用しても大丈夫です！キャベツの代わりにレタスでも良いと思います。

# スラッピースョー



味はハンバーガー！？美味しくて簡単！  
アメリカソールフードの給食アレンジ版です♪



家族4～5人分



約40分



補足

・給食では、無塩バターの代わりに大豆から作られた「大豆バター」を使用しています。  
・粉の洋がらしを豚肉を炒める時に入れていますが、なくても大丈夫です。

## 材 料

豚ひき肉:250g  
にんじん: 130g (中くらい1本)  
たまねぎ: 200g (中くらい1個)  
トマトケチャップ: 150g  
(2/3カップ)  
トマトピューレ: 80g  
(大さじ5強)  
無塩バター: 10g (大さじ1強)  
上白糖: 5g (小さじ2)  
サラダ油: 10g (大さじ1弱)  
パン粉: 20g (1/2カップ)  
こしょう: 少々 (3～4振り)  
洋がらし: 少々 (ほんの少し)  
水: 50cc  
お好みのパン: 4～5個

## 材料の切り方・下ごしらえ

- ・ にんじん: 皮をむいてみじん切りにする
- ・ たまねぎ: 皮をむいてみじん切りにする

## 手 順

- ①鍋にサラダ油とバターを熱し、豚ひき肉を入れてパラパラになるまで炒める。
- ②こしょうと洋がらしを入れてさらに炒める。
- ③にんじんとたまねぎを加えて炒め、水を加えて煮る。
- ④材料が煮えてきたら、砂糖、ケチャップ、トマトピューレを入れて煮る。
- ⑤最後にパン粉で硬さを調整する。
- ⑥パンに挟み完成。



- ・ 豚肉の臭みを消すために、こしょうと洋がらしを入れています。
- ・ パン粉は入れすぎると固まってしまうので、様子を見ながら少しずついれましょう。

# ハムのマリネ



ハムのうまみ＋味しみ野菜が最強コンビ！  
パクパク食べちゃう～さっぱりマリネ♪



家族4～5人分



約20分



補足

- ・レモン果汁は生のレモンを絞ってもOKです。さわやかな香りがします。
- ・給食のサラダは、殺菌のためにすべて湯通し（75度以上1分間以上の加熱）をしており、よく味が馴染みます。

## 材 料

ロースハム:120 g4～5枚

だいこん:150 g輪切り 4cm程度

たまねぎ:80 g中くらい1/2個

きゅうり:100 g1本

100%レモン果汁:5 g小さじ1

フレンチドレッシング（白）：  
60 g大さじ4

（メーカーは味の素を使うと給食に近い味になりました）

## 材料の切り方・下ごしらえ

ロースハム:1/4又は1/6のちょう切り  
だいこん:皮をむき薄いいちょう型のスライス  
たまねぎ:皮をむき薄いいちょう型のスライス  
きゅうり:輪切り  
生レモン:使用する場合、皮をよく洗い、1/6くし形に切る

## 手 順

- ①鍋にお湯を沸かし、一つまみ程度の塩を入れて、だいこんを茹でる。
- ②だいこんが柔らかくなってきたらたまねぎを入れ、さっと茹でる。
- ③②の野菜を水にさらし、水気を切っておく。
- ④ボウルで③の野菜、きゅうり、ハム、ドレッシング、レモン果汁を混ぜ、味を整える。

Point!!

・だいこんとたまねぎは、ご家庭でもゆでると、より給食に近くなるのかなと思います！