



子供たちに人気の給食レシピとおすすめの朝食レシピをご紹介します。

シュガーさつまいも

材料(4人分)

- ・さつまいも…360g
- ・揚げ油…適量
- ・グラニュー糖…大さじ2
- ・食塩…1つまみ

作り方

- ①さつまいもを食べやすい大きさに切る。
- ②油で揚げる。
- ③グラニュー糖と食塩をよく混ぜ合わせ、揚げたさつまいもにまぶす。

新メニューですが子供たちに給食で大人気でした。地元のさつまいもをおいしく味わえるおかずです。甘い大学芋などのさつまいもをおかずで食べるのは、茨城独自の食文化だそうです。

献立例： スパゲッティナポリタン
牛乳 シュガーさつまいも 大根サラダ



海藻サラダ

材料(4人分)

- ・キャベツ…葉2~3枚
- ・にんじん…1/4~1/6本
- ・小松菜…2株
- ・サラダ海藻ミックス…4g
- ・ツナ缶…1/2缶
- ・サラダ油…大さじ1
- ・酢…大さじ1弱
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・食塩…1つまみ
- ・こしょう…少々

作り方

- ①キャベツは短冊切り、にんじんは千切り、小松菜は3cm幅に切る。
- ②鍋に湯をはり、野菜を茹でて、水で冷まし、ざるにあけて、よく水気をきっておく。
- ③調味料をあわせてドレッシングを作り、ゆでた野菜とよくあえる。

子どもたちに人気のサラダです。野菜が苦手という子も、海藻やツナが入ることで食べやすくなっています。ツナの代わりにハムなどでも合います。野菜は他の野菜でも合います。調味料の量は野菜量に応じて調整してください。

献立例： カレーライス 牛乳
海藻サラダ りんご

