

# 1月の給食おすすめレシピ

## 京菜のごま酢あえ



ひご野菜の  
一つです。



### <材料> 4人分

サラダチキン	25g	調味料	ごまペースト	小さじ 1/2
キャベツ	80g		酢	小さじ 1
京菜	40g		うす口しょうゆ	小さじ 1
れんこん	40g		さとう	小さじ 1
にんじん	10g		みりん	小さじ 1/2
いりごま	4g			

### <作り方>

- ① キャベツは一口大、京菜は長さ2cm、れんこん・にんじんは2mm厚のいちょう切りにする。
- ② 野菜をゆでて、水で冷やし、水気を切る。
- ③ 汁気を切ったサラダチキン、②の野菜をいりごまと調味料で和えて仕上げる。

## スティックセニョールのごまネーズ



茎はやわらかく  
甘みがあります。  
ビタミンC  
たっぷり!



### <材料> 4人分

ハム	20g	調味料	マヨネーズ	大さじ 1
キャベツ	120g		酢	小さじ 1
スティックセニョール	40g		うす口しょうゆ	小さじ 1/2
乾燥カットわかめ	2g			
いりごま	4g			
すりごま	4g			

### <作り方>

- ① キャベツは短冊に切り、わかめは水で戻す。ゆでて水にさらし、水気を切る。
- ② スティックセニョールの茎は斜めに切り、房は食べやすい大きさに切り、ゆでて水にさらし、水気を切る。
- ③ 調味料をよく混ぜ合わせておき、①、②、短冊に切ったハム、ごまと和えて仕上げる。

※材料は中学年の分量ですので少な目です。ご家庭で調整されてください。