

5月の野菜たっぷりメニュー ~29日の献立から~



春野菜のアーモンドあえ

給食では、健康的な食習慣を身につけていけるよう、野菜をたくさん使った献立「野菜たっぷりメニュー」を取り入れています。ここでは、給食センターでどのように作られたか紹介します！



新鮮な春野菜 アスパラガスと春キャベツ



野菜は大きなシンクでしっかり洗います



今日のおかずにもう一品
春野菜のアーモンド和え

< 材料 > (4人分)

- ・キャベツ 中葉3枚
- ・アスパラガス 3~4本
- ・にんじん 1/4本
- ・刻みローストアーモンド 小さじ2~3
- ・しょうゆ 小さじ2と1/2



< 作り方 >

- ①キャベツは細めの短冊切り、にんじんはせん切りにする。アスパラガスは根元の皮をむき、ななめ細切りにする。
- ②鍋に湯をわかし、切った野菜をそれぞれゆで、水気を切る。アスパラガスは、根元の下部分からゆでていき、先端部分を最後にに入れてゆでる。
- ③器に、②の野菜と、刻みローストアーモンド、しょうゆを入れて和える。

スライサーでたくさんの野菜を切ります



野菜を冷やします



真空冷却機

(しんくうれいきゃくき)

ゆでた野菜の水分をとって、冷やしてくれる機械

千切りキャベツ

アスパラのくきはななめ切り



千切りにんじん

アスパラの上の方は手切り

大きな釜でゆでます



ナッツとしょうゆであえます



いただきます

