

給食のレシピ

乾物を使った手頃な一品

伴参糸

調理方法

- (1)春雨をゆで食べやすい長さに切ります。
- (2)きゅうりは千切りにし、水にさらします。
- (3)ロースハムを千切りにします。
- (4)調味料を合わせドレッシングを作り全部を混ぜ合わせます。



材 料 (4人分)

緑豆春雨…40g 胡瓜…60g スライスハム…2枚

* 減塩食の方は、ハムを入れないで下さい。

*大さじ…15cc 中さじ…5cc 小さじ…2.5cc

	常 食	減 塩	糖 尿
砂糖	中さじ1杯	中さじ1杯	甘味料・・・小さじ1杯
しょうゆ	小さじ2杯	小さじ2杯	小さじ2杯
みりん	小さじ1/2杯	小さじ1/2杯	入れないで下さい
酢	中さじ2杯	大さじ1杯	中さじ2杯
ごま油	大さじ1杯	小さじ1杯	中さじ2杯と1/2杯
塩	大さじ3杯	入れないで下さい	甘味料・・・大さじ3杯



1人分

エネルギー	107kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	6.5g
炭水化物	9.5g



栄養士から

お酢の効果はたくさんあって殺菌・防腐効果・唾液や胃液の分泌を促し食欲増進・消化吸収促進などのほかに、ビタミンCを食べるときに酢を使うことでビタミンCを守る働きをします。疲労物質である乳酸を分解してくれるので夏バテ防止に役立ちます。

調理師から

緑豆春雨は、たんぱく質・脂質共に（普通の春雨）の約2倍で栄養価が高い食材です。春雨はのどごしも良く胡瓜と一緒に食べるとシャキシャキ感がでて歯ごたえもよくなります。胡瓜は、夏の代表的な野菜ですが今では一年中食される野菜になり季節をとわず作れる和え物です。