

★親子で給食アレンジ～和え物編～★

給食の人気メニューをご紹介します。今日のおかずの1つにいかがですか？
保護者様にぜひ教えてほしい！とご意見いただいた和え物の1つです。

「ブロッコリーのアーモンド和え」

<食材（4人分）>

- ★ブロッコリー・・・・・・・・1房
- ★刻みアーモンド・・・・・・・・大さじ2
- A [★しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
- ★砂糖・・・・・・・・大さじ1



給食では、ツナを入れて食べやすくしています！

<作り方>

- ①ブロッコリーは小房に分け（茎は短冊切りに）、塩ゆでする。アーモンドはフライパンで乾煎りしておくとうまみが出て美味しくなります。
- ②①を和え、Aで味付けして出来上がり！

☆にんじん、キャベツ、ほうれん草を具材にするのもおすすめです！
☆刻みアーモンドはスライスアーモンドでも◎。

アーモンドを使った

～栄養教諭おすすめレシピ紹介～



<かぼちゃサラダ>

- ★かぼちゃ・・・・・・・・1/4カット
- ★レーズン・・・・・・・・10g
- ★スライスアーモンド・・・・・・・・大さじ1
- ★クリームチーズ・・・・・・・・大さじ1
なければマヨネーズでも可
- ★砂糖（お好みで）・・・・・・・・少々
- ★塩・・・・・・・・少々

- ①かぼちゃは水をつけて柔らかくなるまでレンジで温める。温かいうちにつぶす。
- ②アーモンドは乾煎りする。
- ③材料をすべて混ぜ合わせる。