

# 【学校給食レシピ紹介】

令和5年1月掲載

レシピ名	セサミサラダ
エネルギー(1人分)	30kcal
材料 (4人分)	(4人分) ブロッコリー・・・40g みずな・・・40g にんじん・・・20g だいこん・・・100g いりごま(白)・・・4g いりごま(黒)・・・2g サラダ油・・・小さじ1 砂糖・・・小さじ1 ワインビネガー・・・小さじ1 うす口しょうゆ・・・小さじ1/2 塩・・・少々 こしょう・・・少々
作り方	① ブロッコリーは小房に切る。 ② にんじん、だいこんは千切りにする。 ③ みずなは2cmの長さに切る。 ④ ブロッコリー、みずな、にんじん、だいこんはゆでて、冷ましておく。 ⑤ いりごまはフライパンで煎る。 ⑥ 調味料を合わせ、ドレッシングを作る。 ⑦ ④の野菜と⑥を合わせ、⑤のごまを振り入れ、和える。
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	油分の多い白ごまと香り高い黒ごまを使用したサラダです。ごまの存在感を残して仕上げるのがポイントです。ごまの風味で野菜をおいしく食べることができます。 