

春キャベツの酢の物

松江市立東出雲学校給食センター

地域の特産物であるキャベツを使った酢の物です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	35 kcal
たんぱく質	1.2 g
脂質	1.6 g
カルシウム	39 mg
鉄	0.3 mg
ビタミンA	43 µg RE
ビタミンB1	0.03 mg
ビタミンB2	0.02 mg
ビタミンC	10 mg
食物繊維	1.2 g
食塩	0.4 g
マグネシウム	16 mg
亜鉛	0.2 mg

材料（1人分）

寒天	・・・0.6 g	・・・戻しておく
キャベツ	・・・18 g	・・・せん切り
きゅうり	・・・12 g	・・・せん切り
にんじん	・・・5 g	・・・せん切り
とうもろこし	・・・5 g	
三温糖	・・・0.9 g	
酢	・・・1.8 g	
うすくちしょうゆ	・・・2.5 g	
ごま油	・・・0.4 g	
いりごま	・・・2 g	

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

とうもろこしやごま油を入れて、野菜を食べやすくしました。寒天を入れ、食物繊維がしっかりとれるように工夫しました。

作り方

所要時間 20分

- 1 野菜をゆでる。
- 2 調味料で野菜、寒天をあえる。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・カレイのからあげ
- ・春キャベツの酢の物
- ・かき玉汁