

高特の給食紹介

令和年7月2日(火)

ソフトめん 牛乳 なすとトマトのボロネーゼ ツナとわかめのサラダ
メロンゼリー

今日は、「なすとトマトのボロネーゼ」を紹介します。本場イタリアのボロネーゼとは少し違いますが、豚ひき肉を炒めるときに、ナツメグを使って香りよくしています。セロリを刻んで一緒に煮込み、刻み大豆と赤ワインも入っています。トマトピューレと無添加のハヤシルウを使用し、甘さ抑えめのすっきりした味わいです。

副菜のツナとわかめのサラダも、子どもたちが大好きなメニューです。レシピを紹介します。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

ツナとわかめのサラダ

【材料4人分】

きゅうり1本、キャベツ2枚 ツナ(水煮)80g 乾燥わかめ2g 白すりごま大さじ1
砂糖小さじ1 酢大さじ1 しょうゆ大さじ1弱 ごま油小さじ1

【作り方】

- ① きゅうりは、縦半分にしてななめ切り、キャベツは短冊切りにし、さっとゆでる。
- ② わかめは5分くらい水で戻し水気を切り、ツナも汁気を軽く切っておく。
- ③ ボウルに①②と白すりごま、調味料を入れてよく混ぜ合わせてできあがり。

