

食べて学ぼう

野菜のえごまドレッシング和え

和え物

学びのポイント💡

地域の食材

（小学校5年生 社会科 わたしたちの生活と食料生産）



今月の食べて学ぼう献立には、岡崎市産の食材や、名産品がそれぞれの料理に使われています。「五目煮」には【大豆】、「いわしの八丁みそ煮」には【八丁みそ】、「野菜のえごまドレッシング和え」には【もやし】と【えごま油】を使用しています。えごま油は福岡町にある太田油脂が製造し、給食用に寄付されたものです。

岡崎市産の食材は、献立表では太字で表記しているのでそちらも確認してみてください。

【材料／4人分（おとな）】

にんじん……………2cm 程度（20g）
キャベツ……………葉2～3枚（90g）
もやし……………1／4袋（45g）
ほうれん草……………1～2株（30g）

★えごま油……………小さじ1／2（2.4g）
★しょうゆ……………小さじ1（6g）
★酢……………小さじ1強（6g）
★上白糖……………大さじ1／2（4.8g）

【作り方】

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - にんじんはせん切りにする。
 - キャベツは1cm幅に切る。
 - ほうれん草は2cm幅に切る。
 - ★の調味料を合わせておく。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、にんじん、キャベツ、もやし、ほうれん草の順に入れてゆでる。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、ざるにあけて水で冷やし、水気をしぼっておく。
- ④ ③をボウルに入れて、★の調味料を和える。

【1人当たりの栄養価 エネルギー 21kcal：たんぱく質 0.8g】

