



令和7年7月号
太田市立生品小・中学校

あついなつ つめ 暑い夏は、冷たいサラダがおいしいですね。ミネラルは、あせ いっしょ からだ で 汗と一緒に 体 から出ていってしまいます。
せつよくてき やさい げんき なつ す 積極的に野菜をとって元気な夏を過ごしましょう。

小松菜サラダ編

きゅうしょくしつ

☆給食室からこんにちは～☆

今回は、サラダ作りの紹介です。新しい給食室では、「しっかりゆでるけど歯ごたえのあるサラダ」作りを目指しています。ポイントは、「ゆであげた後に、すぐに温度を下げること。」です。野菜がおいしく食べられるように、頑張ります！

たくさんの小松菜が
給食室に到着！



ど～ん!!



根元を切って、しっかり
「3回」洗います。

たくさんの小松菜を
2cmにカット！



冷やしている間に
トレッシングを作ります。



よくまぜて、
できあがり！



ゆであげたらすぐに
「真空冷却器」で
冷やします！

しんくうれいきやくき
*真空冷却器

一見、冷蔵庫のように見えますが、およそ20分で、90℃→10℃まで温度を下げる機械です！



小松菜をゆでます。
90℃以上を確認し、
殺菌します！

おうちでクッキング！！ 小松菜サラダ

小松菜は、太田市で年間を通して安定的に生産されている野菜です！

給食のかたづけをお手伝いしている5・6年生の給食委員さんから「小松菜サラダがおいしかった！」という感想がありましたので、レシピを掲載しました。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください！



材料(3・4年生4人分)

- ☆ ツナ 40g(2／3缶)
- ☆ 小松菜 100g(2株程度)
- ☆ キャベツ100g(3～4枚)

ドレッシング

- ☆ サラダ油 8g
- ☆ 砂糖 4g
- ☆ 塩・黒こしょう 少々
- ☆ しょうゆ 4g
- ☆ 穀物酢 4g
- ☆ レモン果汁 小さじ1

作り方

- ① 小松菜は、2cm 幅にカットし、キャベツは、細めの短冊切りにします。
- ② 野菜をゆでたら、流水で冷まします。
- ③ よくしぼってしっかり水気を切ります。
- ④ ツナとドレッシングを合わせて、できあがりです！



＊野菜の大きさや水分量によって、味の濃さが変わってくるので、ドレッシング量を調節してください。