

みんなのレシピ

(財)宮城県学校給食会

材料		1人分	料理の特徴
材料名		分量(g)	にんじんの下味とあく抜きを砂糖ですることや、イタリア風な味付けをすることでにんじんを食べやすくしました。オレンジを入れることで子どもたちが食べやすくなりました。くるみがアクセントです。
にんじん		30	
バレンシアオレンジ		30	
砂糖		1.5	
レモン汁		5	
オリーブオイル		0.5	
食塩		0.5	
こしょう白 くるみ		0.01 5	

にんじんと オレンジのサラダ



作り方

にんじんはせん切りにする。
オレンジは皮をむき、実を取り出しておく。
くるみはから入りしてきざんでおく。
にんじんに砂糖をまぶし、10分おく。
の汁を切り、オレンジとドレッシングをあわせる。
皿に盛りつけ、くるみを散らす。

栄養価

エネルギー	102kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	7.4g
カルシウム	23mg
マグネシウム	21mg
鉄	0.5mg
亜鉛	0.5mg
レチノール当量	207μg
ビタミンB1	0.07mg
ビタミンB2	0.04mg
ビタミンC	16mg
食物繊維	1.8g
食塩相当量	0.5g



平成21年度 学校給食調理実技講習会にて実施したメニューです。

調理のポイント

- ・にんじんは砂糖で下味をつけ、あくをとる。
- ・にんじんは生で調理しているが、さっとゆでてでもよい。

< 県学給取扱い商品名と商品特徴 >

製品画像	商品名	規格	供給価格	特徴
	バレンシアオレンジ	供給時期に別途御案内		愛媛県産のバレンシアオレンジです。皮が薄く、甘みと適度な酸味、ジューシーな香りが特徴です。時期的に回青現象になりますが、熟度に影響はありません。バレンシアオレンジは、果実一つ一つに袋をかけるなど栽培に大変手間がかかります。生産者の愛情のこもった旬の果実です。
	上白糖	1kg	205円	純白で光沢のある、しっとりした感じの細かい結晶です。