

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 | | 0.01 | |
| くるみ | | 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。 |