

おからサラダ

浜田市立弥栄学校給食センター
(食数 82食)

おからを使った洋風サラダです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	88 kcal
たんぱく質	2.2 g
脂質	6.6 g
カルシウム	55 mg
鉄	0.8 mg
ビタミンA	62 µg RE
ビタミンB1	0.03 mg
ビタミンB2	0.03 mg
ビタミンC	6 mg
食物繊維	3.2 g
食塩	0.3 g
マグネシウム	20 mg
亜鉛	0.2 mg

材料 (1人分)

おから	・・・	20 g	
小松菜	・・・	15 g	・ 2 cm幅に切る
にんじん	・・・	5 g	・ いちょう切り
キャベツ	・・・	15 g	・ 2 cm幅に切る
アーモンド(ダイス)	2 g		
マヨネーズ	・・・	6 g	
しょうゆ (濃口)	1.5 g		
三温糖	・・・	0.2 g	

下ごしらえ

作り方

- 1 おからは乾煎りする。
- 2 小松菜、にんじんはゆでて冷まし、水気を切る。
- 3 アーモンドを乾煎りする。
- 4 キャベツ、1、2、3を入れ、マヨネーズ、しょうゆ、三温糖で味付けする。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

乾煎りしたアーモンドを入れることで、食感と香りが楽しめます。いろいろな野菜と組み合わせられるので、年中使えます。

おからは食物繊維を豊富に含んでおり、ごはんの約2倍も入っています。また、水に溶けないタイプで、腸のぜん動運動を促してくれるので、便秘の解消にもつながります。

学校給食献立例



- ・ ごはん
- ・ 牛乳
- ・ ちくわのカレー揚げ
- ・ おからサラダ
- ・ 麩のすまし汁