

《最優秀レシピ賞》 平成26年度「ひろしま給食100万食プロジェクト」統一副菜メニュー【考案者：府中市立旭小学校4年生】

献立名 **ひろしまドレみそ♪レモン** (旬の具材等を, みそとレモンを使ったさっぱりドレッシングで)

<ひろしま給食メニュー認定基準> **みそとレモン果汁を使ってドレッシングを作る。**

材料	分量(4人分)	切り方等	作り方
【ドレッシング】			【ドレッシング】 ① 鍋に, みそ, 砂糖, スープの素を入れ, 水を少しずつ加えながら混ぜる。 ② なめらかになったら, 火にかけ, さっと煮立たせる。 ③ レモン果汁とすりおろしたレモンの皮を加え, 火を止める。 【具材】 豚肉, キャベツをゆでて, 冷ます。 ◎具材に, ドレッシングをかける。 (アレンジ) お好みの具材を使ってアレンジしてください。
みそ	大さじ4		
砂糖	大さじ2		
レモン果汁	大さじ4		
水	大さじ2		
鶏がらスープの素	小さじ1/3		
レモンの皮	1/2個分	すりおろす	
【具材】			
豚肉スライス	200	一口大	
キャベツ	200	2等角	
(アレンジ)			
もやし	80		
にんじん	20		
カットわかめ	2		

