



# 令和5年度 学校給食協会賞



## 鉄分たっぷり彩りサラダ

### ☆☆受賞者のおすすめポイント☆☆

えだ豆やとうもろこしなど、彩りのよい食品を取り入れました。不足しがちな鉄分を、たくさんとることができます。



地場産食材  
ブロッコリー

※給食用に献立をアレンジしています。

【材料】(4人分)		【作り方】	
まぐろ油漬け	40g	① まぐろ油漬けは油をきり、ほぐす。干しひじきは、水でもどし、ゆで、水冷し、水気をきる。えだ豆はゆで、水冷し、水気をきる。ブロッコリーは茎を3cm程度残して小さめに切り、ゆで、水冷し、水気をきる。とうもろこし缶は、水気をきる。  ② Aを合わせ、①を和える。	
干しひじき	4g		
えだ豆むき身	20g		
ブロッコリー	160g		
とうもろこし(ホール)缶	40g		
A	マヨネーズ		40g
	ガーリックパウダー		少々
	塩・洋こしょう		少々

### 【審査員のコメント】

栄養の視点や彩りのよい見た目が工夫された献立です。子どもたちに人気のツナやマヨネーズを使った王道のサラダです。