



献立名 スパゲティナポリタン
細切り野菜のごまドレッシング
牛乳

✳ 減塩のポイント

ごまとごま油のこくやうま味、風味が加わり薄味でもおいしく食べられます。

■ 材料（4人分）

※ 味付けはご家庭で調整してください。

竹輪（輪切り）	55g
人参（せん切り）	70g
キャベツ（せん切り）	75g
大根（せん切り）	120g
しらす干し	24g

★ドレッシング

白ごま	大さじ1と1/2強
砂糖	大さじ2強
酢	小さじ2強
しょうゆ	大さじ1と1/2強
ごま油	小さじ1/2強

■ 作り方

※ 給食は加熱調理を基本としています。

- ① 竹輪・野菜は、それぞれゆでて冷ます。
- ② しらす干しは、煎って冷ます。
- ③ 白ごまは、煎ってする。
- ④ 調味料を混ぜてドレッシングを作る。
- ⑤ 材料を④のドレッシングで和える。