



2008年 学校給食栄養士セミナー

子どもたちが喜んで食べる カリフォルニア・レーズンレシピ

キャベツの カリフォルニア・レーズンみそ和え

学校食事研究会 主任栄養士 豊岡 弘子氏

材料

キャベツ	50g
きゅうり	10g
玉ねぎ	7.5g
ホールコーン（冷凍）	10g
サラダ油	2g
カリフォルニア・レーズン	8g
みそ	8g
マヨネーズ	5g

作り方

- 1 キャベツは1cm幅の細切りに、きゅうりは縦半分の斜め薄切り、玉ねぎは半月の薄切りにし、水にはなしてからよく水けをきります
- 2 キャベツときゅうり、コーンは茹でて冷却し、水けをよくきります
- 3 レーズンはすり鉢でよくすり、みそとマヨネーズを合わせ、よく練り合わせます。
- 4 2と玉ねぎを合わせ、サラダ油と3のレーズンみそで和えます

献立に一言

和える野菜は旬のもの、例えば、冬は大根、かぶなどを、秋はきのこと類を、春は山菜をというように、レーズンみそはどんな野菜ともよく合いますので、ぜひ工夫してみてください。また、七味唐辛子や豆板醤を加えてちょっとピリ辛に、ゴマを加えてゴマ風味にと色々アレンジして楽しむことができます。

栄養量

エネルギー	117kcal	たんぱく質	2.6g
脂質	6.3g	カルシウム	43mg
マグネシウム	22mg	鉄	0.8g
亜鉛	0.3mg	レチノール当量	14μg
ビタミンB1	0.04mg	ビタミンB2	0.05mg
ビタミンC	24mg	食物繊維	2.0g
食塩相当量	1.1g		

