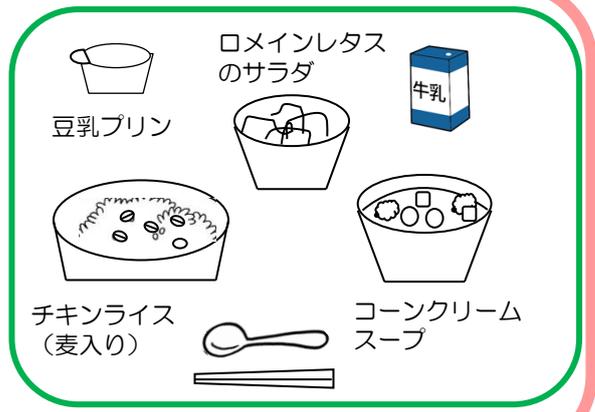


# 3月の給食献立より



- ・ チキンライス
- ・ 牛乳
- ・ ロメインレタスのサラダ
- ・ コーンクリームスープ
- ・ 豆乳プリン



## ロメインレタスのサラダ(4人分)

材 料	分 量	
まぐろ油漬け	60g	
ロメインレタス	180g	
きゅうり	1本	
にんじん	1/2本	
ドレッシング	酢	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	サラダ油	小さじ1/2
	食塩	少々
	こしょう	少々



## ロメインレタス

ロメインレタスは一般的なレタスと違い白菜に似た形です。

外側の葉は濃い緑色で、かすかな苦味があり、内側の葉は淡い緑色で甘味があります。

葉先はやわらかく、葉脈は肉厚でシャキシャキ・パリパリとした食感が楽しめます。炒め物などにも向いています。



## ロメインレタスのサラダ(作り方)

- ① ロメインレタスは短冊切り、きゅうりは輪切り、にんじんはせん切りにする。
- ② まぐろ油漬けは、ほぐしておく。
- ③ 野菜はゆでて水にとり、水気をしぼる。
- ④ 調味料を混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ⑤ ゆでた野菜、まぐろ油漬けをドレッシングであえる。

☆ 給食では野菜は全てゆでますが、ご家庭では生でもおいしく食べられます。

ロメインとは「ローマの」という意味で、古代ローマ時代からすでに栽培されていました。北アメリカではロメインレタスと呼ばれていますが、そのほかの地域では「コスレタス」の名で知られています。コスとは、エーゲ海に浮かぶ原産地、コス島に由来しています。

レシピ提供：高松市学校給食研究会