

おすすめ給食野菜レシピ「インディアンサラダ」

■子どもの反応

ポテトサラダに子どもたちの大好きな鶏のから揚げを加え、味付けにはマヨネーズだけでなく、カレー粉も使うことで、野菜もおいしく食べてくれます。

■栄養価（1人当たり）

- ・エネルギー 292kcal
- ・たんぱく質 7.0g ・脂質 20.9g
- ・食塩相当量 0.8g

■工夫したところ

玉ねぎを加熱して、子どもたちにも食べやすくして加え、程よいアクセントにしました。

■献立組み合わせ例

- ・ポパイピラフ ・牛乳
- ・インディアンサラダ
- ・野菜のコンソメスープ

■できあがりの写真



■材料（切り方）・分量（約4人分）

- ・鶏肉（一口大） 100g
 - ・しょうが（おろす） 小さじ1/2（2g）
 - ・しょうゆ（おろす） 小さじ1（5g）
 - ・酒 小さじ1（5g）
 - ・片栗粉 適量
 - ・揚げ油 適量
 - ・じゃがいも（一口大） 中3個（300g）
 - ・玉ねぎ（半分にして薄めスライス） 1/4個（50g）
 - ・にんじん（薄めのいちょう切り） 1/4個（30g）
 - ・ブロッコリー（一口大） 1/2個（100g）
 - ・マヨネーズ 大さじ7（80g）
 - ・カレー粉 小さじ2/3（2g）
 - ・塩 少々（1g）
 - ・こしょう 少々
- } 下味
- } 調味料

■つくり方

- ①鶏肉は下味をつけて、片栗粉をまぶし、油で揚げ、から揚げにする。
- ②玉ねぎは、さっとゆでて、冷ます。
- ③にんじん、じゃがいも、ブロッコリーはゆでて、冷ます。
- ④①～③を調味料で和えて出来上がり。

■一口メモ

玉ねぎの食べる部分は、根ではなく、茎の根元が大きくなったものです。ツンとくる辛さとおいのもとには硫化アリルという成分です。この硫化アリルは血液をサラサラにして、病気を防いでくれます。また、ビタミンB₁の吸収を助け、疲れをとり、体を元気にしてくれます。古代エジプトには、ピラミッドを作っていた労働者たちも玉ねぎを食べていたという記録が残っています。昔から人々の健康を守ってくれているパワーアップ食材です。