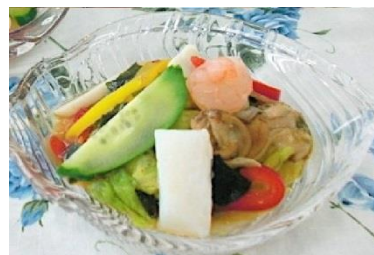


おしおがま食育レシピ

地元食材や季節の旬な食材を使ったレシピで、学校給食や食生活改善推進委員会イチオシのレシピなど、一口メモとともに紹介します。

ふるさと給食の定番！

しおがまサラダ



材料（2人分）

生わかめ・・・20g
 笹かまぼこ・・・1枚
 きゅうり・・・2/3本
 むきえび・・・50g
 い か・・・30g
 キャベツ・・・1枚

A { レモン汁・・・大さじ1強
 濃口しょうゆ・・・大さじ1
 砂糖・・・大さじ1
 サラダ油・・・大さじ2
 七味唐辛子・・・少々

作り方

- ①わかめはもどして2cm位に切りさっと茹でる。むきえびといか（短冊切）も茹でておく。
- ②笹かまぼこはせん切り、きゅうりは輪切り、キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ③キャベツはさっと茹でて水気を切っておく。
- ④Aを混ぜ合わせてドレッシングを作り、すべての材料をあえる。

しおがまっ子に大人気のメニューです！



源ねりかまからひと言

学校給食では塩竈の特性を生かし、魚や練り製品などの地場産品を取り入れた「ふるさと給食」を実施しています。

「しおがまサラダ」は、栄養士がシーフードサラダに「笹かまぼこ」を入れたのが始まりで、まちの自慢の練り製品を使ったメニューとして「しおがまサラダ」と命名しました。

平成2年に学校給食に登場してから、長年親しまれているメニューです。



さかなのパワーいっぱい！ さつま揚げのごま酢和え

【塩竈市食生活改善推進委員会】

塩竈市は日本有数の水産加工品の生産量を誇ります！

食改さんからひと言

食べる直前に、調味料と和えるのがコツです♪



材料（2人分）

さつま揚げ・・・50g
 もやし・・・50g
 きゅうり・・・30g
 白炒りごま・・・適宜

A { 砂糖・・・小さじ1弱
 しょうゆ・・・小さじ1/2
 食酢・・・小さじ1/2強
 食塩・・・少々

作り方

- ①さつま揚げは薄切り、きゅうりは縦半分に切り、薄くスライスする。
- ②もやしはゆでた後、広げて冷ます。
- ③Aを合わせ、①と②を和える。
- ④食べる直前に白炒りごまをふって盛り付ける。