

給食×レシピ

町立小・中学校の『学校給食』で評判のメニューをご紹介します
学校給食センター ☎ 049(294)2242

No.07
キャベツのおかかマヨネーズあえ

『おかかマヨネーズ』は、他の茹で野菜と和えてもおいしく食べられます。
いろいろな野菜で挑戦してみましょう！

材料 (5人分)	分量 (g)	
キャベツ (千切り)	150g 2～3枚	
きゅうり (小口切り)	100g 1本	
にんじん (千切り)	50g 約1/3本	
タレ	かつお節 (こまかいもの)	3g 1袋2～3g
	しょうゆ	13g 小さじ2
	水	10g 小さじ2
マヨネーズ	20g 大さじ1と1/2	

1人分 45kcal
塩分0.5g

作り方

- 鍋に水、しょうゆ、かつお節を入れてひと煮立ちさせてから冷ます。
- キャベツ、にんじん、きゅうりはさっと茹でて冷ます。
- 完全に冷ましたタレとマヨネーズ、野菜を和える。

※味付けや分量は好みで加減してください。
※野菜は、茹で過ぎないように注意してください。

もろびとの館 (滝ノ入 904-2) の隣

リサイクル情報

ゆずりたい物

日本人形 (2体) 田無、羽子板3枚 田無、段飾り (鎧兜) 田無、ダブルのソーツ (B5、B6) 田相、シングルベッド 田無、ソファベッド (2台) 田無、毛呂山中学女子制服 (180B 夏・冬) 田無

ゆずってほしい物

卓球ハンドラケット 田相、シルバニア 田相、ゲートボール用スティック 田相、歩行用杖 田相
田・問 役場産業振興課商工観光係 ☎ 215 (掲載期間3か月 / 交渉成立時にご連絡ください)

状態…田中古、田新品
料金…田無料、田有料、田応相談

滝ノ入・ローズガーデン 春のバラまつり

5月18日(金)～6月3日(日)
9:00～16:00

地元特産品やバラ苗木 (300本) 販売
無料駐車場あり (100台) 入園料 1人 300円

問合せ ☎ 070(4161)9465 (滝ノ入・ローズガーデン)
☎ 049(295)2112 (毛呂山町役場内 毛呂山町観光協会)