４月　福山市立〇〇小学校

今月はコレ！

パリパリサラダ

作ってみませんか？
ふくやまの学校給食

材料（４人分）		
キャベツ（せん切り）		1/8 個
きゅうり（せん切り）		１本
たくあん漬け（せん切り）		２切分
酢	A	小さじ1
砂糖	A	小さじ2
塩	A	少々
しょうゆ	A	小さじ1

作り方

① キャベツときゅうりを分量外の塩でもみ，水気をしぼる。

② ボウルに，①，たくあん漬け，Ａを入れて，混ぜ合わせる。

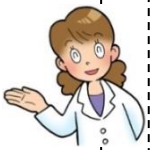
ひとことMemo

パリパリと食感が楽しいサラダです♪

調理も簡単で，たくあんの味がきいていて，野菜がおいしく食べられる一品です。

たくあん

大根には，でんぷんの消化酵素であるジアスターゼがたっぷりふくまれています。だから，日本の食卓によく見る「ごはんにたくあん」や，「もちにおろし大根」という組み合わせは，理にかなったものなのです。



【１人分の栄養価】

エネルギー	23kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	0.1g
食塩相当量	0.8g