




作ってみませんか?
ふくやまの学校給食

6月 福山市立〇〇小学校

たこときゅうりの酢の物

材料 (4人分)		作り方
ゆでだこ(スライス)	80g	① きゅうりは輪切りにし、分量外の塩でもみ、水気をしぼる。 ② 干しわかめは戻した後、水気を切る。 ③ ①、②をAで和える。
きゅうり(輪切り)	1本	
干しわかめ(戻す)	1g	
酢	大さじ1	
砂糖	小さじ1	
うすくちしょうゆ	小さじ1	
塩	少々	
6月4日~10日は、「歯と口の健康週間」		
よく噛んで食べましょう!		

ひとこと Memo

たこに含まれるタウリンには、肝臓の機能を助けたり、高血圧を予防する効果があります。

夕食のおかずに、さっぱりとした和えものはいかがでしょうか。



【1人分の栄養価】

エネルギー	30kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	0.1g
食塩相当量	0.5g

