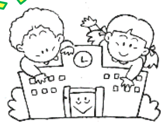
作ってみませんか？
ふくやまの学校給食



12月　福山市立○○小学校

わかめサラダ

材料（4人分）			作り方
カットわかめ（水で戻す）		2g	① キャベツとにんじんはさっとゆで，水気を切り，冷ましておく。
にんじん（せん切り）		1/4本	② わかめは戻した後，水気を切る。
キャベツ（短冊切り）		120g	③ ①と②とツナを，Aで混ぜ合わせる。
ツナ		40g	
しょうゆ	A	大さじ1	
さとう	A	小さじ2	
ごま油	A	小さじ1/2	
酢	A	小さじ2	

ひとことMemo

わかめやこんぶ，ひじきなどの海藻には食物繊維が豊富に含まれています。そのほか，ミネラルやビタミンも多いので，副菜でしっかりとりましょう。

食物繊維のはたらき

食物繊維は，腸の働きを促進し，便通をよくしたり，腸内環境をととのえたりする働きがあります。さらに，生活習慣病の予防にも効果があります。現代の食生活では不足しがちな栄養素です。特に便秘がちな人は，しっかりとりましょう。

【1人分の栄養価】

エネルギー	51kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	2.4g
食塩相当量	0.7g