

作ってみませんか？  
 びくやまの学校給食

# 小松菜サラダ

10月 福山市立〇〇小学校



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料 (4人分)		作り方
ロースハム (短冊切り)	40g	① Aをあらかじめ混ぜておく。 ② もやし、にんじん、ひじき、小松菜は、茹でて水気を切り、冷ます。 ③ ボウルに②、ロースハム、コーンを入れ、①で和える。
にんじん (せん切り)	1/3本	
小松菜 (ざく切り)	100g	
もやし	1/2袋	
ひじき (水で戻しておく)	2g	
ホールコーン	40g	
うすくちしょうゆ	大さじ1	
砂糖	小さじ2	
A 酢	大さじ1	
油	小さじ1/2	
からし	少々	



さまざまな食材の色で、彩りのよいサラダに仕上がります！

## ひとこと Memo

小松菜とひじきを使ったサラダです。

日頃の食事で不足しがちな「カルシウム、鉄分、食物繊維」がとれます。

煮物に使うことが多いひじきですが、サラダにしてもおいしいですよ。



## 【1人分の栄養価】

エネルギー	48kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	1.3g
食塩相当量	1.1g

