



まめ菜サラダ

2月 福山市立〇〇小学校

材料（4人分）		作り方
蒸し大豆	40g	① Aを混ぜ合わせておく。 ② 野菜を茹でて水気を切り、冷やす。 ③ ②と蒸し大豆、ツナを①で和える。
まぐろ油漬け	40g	
キャベツ（せん切り）	40g	
もやし	1/3袋	
こまつな（ざく切り）	40g	
にんじん（せん切り）	1/4本	
A	酢	大さじ1
	うすくちしょうゆ	小さじ1
	砂糖	小さじ2



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

ひとこと Memo

大豆は、「畑のお肉」とよばれ、成長に必要なたんぱく質が豊富に含まれています。

たんぱく質・カルシウム・鉄分・食物繊維など「まめ」と「菜」の栄養たっぷりのサラダです。



【1人分の栄養価】

エネルギー	65kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	3.6g
食塩相当量	0.3g