

作ってみませんか？



学校給食

小松菜サラダ

3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を混ぜ合わせておく。 ② もやし、にんじん、ひじき、小松菜は、茹でて水気を切り、冷やす。 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	
薄口しょうゆ	大さじ1	
砂糖	小さじ2	
A 酢	大さじ1	
ごま油	小さじ1/2	
からし	少々	



カラフルな食材で、
彩りのよいサラダです。

ひとこと Memo

小松菜とひじきを使ったサラダです。

カルシウム、鉄、食物繊維がたっぷりです。

歯を強くし、虫歯の予防にもつながります。

しっかり噛んで食べましょう。

【1人分の栄養価】

エネルギー	33kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	0.8g
食塩相当量	0.6g