

市制施行100周年記念 統一メニュー

# 走島のしらす和え

作ってみませんか?  
ふくやまの学校給食



はらのまち福山

イメージキャラクター「ローラ」

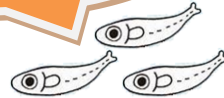
## ひとこと Memo

これは、福山市市制施行 100 周年のお祝い献立の一つです。

給食では、走島産のしらす干しを使い、錦糸卵を入れて彩りをよくなりました。

材料 (4 人分)		作り方	
きゅうり (せん切り)	1 本	① 調味料Aを混ぜ合わせておく。 ② きゅうりは、分量外の塩を使って塩もみし、水気を切る。 ③ もやしは、ゆでて冷ます。 ④ ②, ③, しらす干しを①で和える。	
もやし	1/2 袋		
しらす干し	20g		
A	うすくちしょうゆ		小さじ 1/2
	砂糖		小さじ 1
	酢		大さじ 3/4
	塩		少々

しらすはカルシウムたっぷりで、骨を強くしてくれます。



## 【1人分の栄養価】

エネルギー	31kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	0.8g
食塩相当量	0.5g

