

作ってみませんか?
 びくやまの学校給食



大根サラダ

1月 福山市立〇〇小学校



材料 (4人分)		作り方
ロースハム (短冊切り)	2枚	① Aの調味料を合わせておく。 ② 材料をボウルで混ぜ合わせる。 ③ ②を①で和える。 大根の葉があれば水菜の代わりに、サッと炒めて冷まして一緒に和えてもおいしいです。 彩りに、にんじんを加えてもよいです。
大根 (せん切り)	160g	
水菜 (ざく切り)	40g	
サラダ油	小さじ1	
酢	大さじ1弱	
A うすくちしょうゆ	小さじ1/2	
塩	少々	
砂糖	大さじ1	

楽しく食って
元氣よく!



ひとこと Memo

大根にはでんぷんの消化を助ける酵素ジアスターゼやビタミン C が豊富です。また葉の部分にはビタミン A や B1, B2, カルシウムなども含まれているので、冬を元気に乗りきるのに大活躍の食材です。

【1人分の栄養価】

エネルギー	54kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	3.4g
食塩相当量	0.6g

