

ドリームランチ多賀城 学校給食 レシピ

いっちゃん元気サラダ



材料 作りやすい分量 (4人分)

キャベツ	80g (葉2枚)
きゅうり	30g (1/2本)
にんじん	10g (1/8本)
とうもろこし	35g
ロースハム	2枚
塩こんぶ	4g
糸削り節	3g
〔りんご酢〕	大さじ2
〔砂糖〕	小さじ1
〔サラダ油〕	大さじ1
または	
お好みのドレッシング	適宜

作り方







1. キャベツは、大きめにせん切りする。にんじんはせん切りして、さっとゆでる。
2. きゅうりは輪切り、ハムはせん切りにする。
3. 調味料を合わせ、水気を切った1と2、とうもろこし、塩こんぶ、糸削り節を加えて混ぜ合わせる。



★栄養士からのひとくちメモ★

小学校1年生の国語の教科書(下巻)に載っている「サラダでげんき」をイメージして作りました。
ご家庭でも“〇〇ちゃん元気サラダ”をお子さんと作ってみましょう♪

一人分の栄養価

	エネルギー	: 45 kcal
	たんぱく質	: 1.8 g
	脂質	: 2.2 g
	カルシウム	: 24 mg
	鉄分	: 0.1 mg
	塩分	: 0.4 g

このレシピは…「副菜」です!

