

りっちゃんサラダ

旬の食材：キャベツ

学校名 中新田小学校

材料 (4人分)

キャベツ	葉2枚 (100g)			
きゅうり	1/2本 (40g)	A	しょうゆ	大さじ1/2
にんじん	輪切り1cm分 (10g)		三温糖	小さじ1/3
ロースハム	1枚 (10g)		酢	大さじ1/2
コーン	大さじ1杯分 (15g)		塩	少々
塩昆布	5g		サラダ油	小さじ1
かつお節	小さじ1			
白いりごま	小さじ1			

栄養価 (1人当たり)

エネルギー：42kcal たんぱく質：1.8g
脂 質 : 2.7g 塩 分 : 0.5g

【 作り方 】

- ① キャベツ・にんじん・ハムはせん切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② ①のキャベツ・にんじんは歯ごたえのある程度にゆでて、十分冷ます。
- ③ かつおぶしと白いりごまは、炒って冷ましておく。
- ④ ボウルに①のきゅうり・ハム、②のキャベツ・にんじん、コーン、塩昆布を入れる。
- ⑤ ④に炒ったかつおぶしと白ごま、Aの材料を入れてできあがり。

野菜は1日350g食べましょう

～毎月第3日曜日は、家族団らんの食事を楽しもう～

