

# かぶの塩昆布和え

学校名：西小野田小学校

## 材料（大人4人分）

・ かぶ	( 280 g )
・ 白菜	( 160 g )
・ 人参	( 40 g )
A [・ 塩昆布	( 10 g )
・ しょうゆ	小さじ1 ( 6 g )
・ ごま油	小さじ1 ( 4 g )

旬の食材： かぶ

## 栄養価（1人当たり）

エネルギー：	37kcal
たんぱく質：	1.4 g
脂質：	1.1 g
塩分：	0.6 g

## 作り方

- ① かぶはいちょう切り、白菜は2cm幅ざく切り、人参はせん切りにする。
- ② 野菜は食感が残る程度にさっと茹でて、水で冷やし、水気をきる。
- ③ ②にAを加えて、和えたら完成。

## ワンポイント

かぶの葉の部分もビタミンCやβ-カロテン等の栄養があります。彩りにも良いので、一緒に和えるのもオススメです。

また、給食では安全上、食材に火を通します。そのため、軟らかくなりやすいかぶは、厚めのいちょう切りにしていますが、生でも食べることができます。茹でたものとまた違った食感が楽しめるので、ぜひ、お試しください！



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～