

栄養教諭おすすめの
学校給食レシピ

ごまじゃこ サラダ

材料（4人分）		作り方
鶏ささみほぐし身	40g	※鶏ささみは、加熱してあるものを使用します。サラダチキンをほぐして使っても良いです。 ①キャベツは1cmのざく切り、セロリ・きゅうり・玉ねぎは、スライスする。 ②①の野菜を、さっと茹でて水で冷やしてしぼる。 ③調味料を混ぜ合わせ、②・白すりごま・しらす干しを和える。
セロリ	2cm	
キャベツ	3枚	
きゅうり	1/4本	
玉ねぎ	1/8個	
しらす干し	12g	
白すりごま	大さじ1	
砂糖	小さじ1	
濃口醤油	小さじ1・1/2	
酢	小さじ2・1/2	
ごま油	小さじ1/2	



岩国ひがし学園

～ひとくちMemo～

セロリやごま油の風味で、食欲が増します。

しらす干しや白ごまで、カルシウムをとることができます。

【1人分の栄養価】

エネルギー	52kcal
たんぱく質	5.0g
脂質	1.9g
カルシウム	57mg
食物繊維	1.0g
食塩相当量	0.5g