


栄養教諭おすすめの
学校給食レシピ

ピーマンサラダ

材料（4人分）		作り方
青ピーマン	2個	①ピーマンは千切りにする。 ②ピーマンともやしを熱湯でサッと茹で、水で冷やし、水気をしぼる。 ③②とツナを、ドレッシングで和える。
もやし	1/2袋	
ツナ水煮缶	1缶	
フレンチドレッシング	大さじ1・1/2	
		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> お好みのドレッシングで和えても、おいしいですよ。 </div>

岩国市立東小学校

～ひとくちMemo～

旬のピーマンを使ったサラダです。ピーマンを茹でることにより苦味が和らぎ、ピーマンが苦手な子どもでも食べやすいサラダに仕上がっています。
 ピーマンはビタミンA・C・Eが多く含まれています。

【1人分の栄養価】	
エネルギー	41kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	2.2g
カルシウム	10mg
食物繊維	0.6g
食塩相当量	0.2g