

栄養教諭おすすめの
学校給食レシピ

りっちゃんの 元気がでるサラダ

材料（4人分）		作り方
ハム(千切り)	40g	①キャベツ・きゅうり・にんじん・コーンを、サッと茹でて冷ます。
キャベツ(千切り)	2枚	
きゅうり(千切り)	1/4本	②Aの調味料をかき混ぜて、ドレッシングを作る。
トマト(角切り)	1/4個	
ホールコーン	20g	③材料を全てボールに入れ、ドレッシングを入れて、混ぜ合わせる。
にんじん(千切り)	1/8本	
刻み昆布・鰹節	各2g	
砂糖・酢	A	各大さじ1
サラダ油		
塩		少々



岩国市立東小学校

～ひとくちMemo～

1年生が国語で学習する「サラダでげんき」のサラダを再現しました。いろいろな食材が入った、栄養たっぷりで本当に元気がでるサラダです。

【1人分の栄養価】

エネルギー	56kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	2.8g
カルシウム	24mg
食物繊維	1.1g
食塩相当量	0.4g