

小松菜サラダ

材料（4人分）		作り方
小松菜	1/2袋	①調味料を合わせてしっかり攪拌して、ドレッシングを作る。
キャベツ	2枚	
ツナ水煮缶	1缶	
サラダ油	小さじ2	
酢	小さじ2	②小松菜は2cmのざく切り、キャベツは1cmのざく切りにする。
砂糖	大さじ1	
レモン果汁	小さじ1/2	③小松菜、キャベツを熱湯でゆでて水で冷ましてしぼる。
食塩	少々	
こしょう	少々	
薄口醤油	小さじ1	
		④小松菜・キャベツ・ツナ水煮を、ドレッシングで和える。

レモンの風味がさわやかなサラダです。



～ひとくちMemo～

小松菜はカルシウムや鉄分が豊富なので、給食でよく使用します。

レモン果汁をドレッシングに入れることにより、ビタミンCがとれ、塩分をひかえることができます。

きゅうりやにんじんを入れてもおいしいです。



岩国市立東小学校

【1人分の栄養価】

エネルギー	37 kcal
たんぱく質	2.5 g
脂質	2.1 g
カルシウム	58mg
食物繊維	1.0g
食塩相当量	0.5g