

給食を作ってみよう

かみかみサラダ



材料（4人分）

- ・切り干し大根 ……8g
- ・もやし ……80g
- ・キャベツ ……40g
- ・にんじん ……10g
- ・ごま油 ……4g（小さじ1）
- ・しょうゆ ……8g（大さじ1/2）
- ・酢 ……8g（大さじ1/2）
- ・さとう ……1.5g（小さじ1/2）
- ・白いりごま ……3g（小さじ1）

《作り方》

1. 切り干し大根は軽く洗い水で戻し（10分くらい）5cmくらいにざくざくと切ってゆでておく。
2. もやしはあらう。キャベツ、にんじんはせん切りにして耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジに500Wで2分位かける。
3. 材料が温かいうちに調味料を加え、味をととのえ、白ごまをふる。
4. 冷蔵庫で冷やして出来上がり。

栄養成分（1人あたり）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量	カリウム
30Kcal	0.9g	1.5g	3.4g	0.3g	118mg

ワンポイント

切り干し大根をサラダに利用したメニューです。よく噛むことによりあごの発達だけではなくさまざまな病気の予防が出来ます。合言葉は「ひみこのはがいいぜ」です。

㊦肥満予防 ㊧味覚の発達 ㊨ことばの発音がはっきり ㊩脳の発達 ㊪歯の病気を防ぐ ㊫がんの予防 ㊬胃腸の働きを促進 ㊭全身の体力向上と全力投球

天日に干した切り干し大根には骨や歯の発達に役立つカルシウムが豊富に含まれています。

