

給食を作ってみよう

チーズサラダ



材料（4人分）

- ・キャベツ ……140g
- ・たまねぎ ……40g
- ・とうもろこし缶詰 ……20g
- ・チーズ（さいの目） ……20g
- ・サラダ油 ……4g（小さじ1.）
- ・酢 ……8g（大さじ1/2）
- ・塩 ……少々
- ・こしょう ……少々
- ・砂糖 ……少々

《作り方》

1. コーンは汁気をきる。
2. キャベツは短い短冊切り、たまねぎはうすくスライスし、茹でる。水気を十分に切り、冷ましておく。
3. ドレッシングを作り、チーズと野菜を和える。

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
44Kcal	1.7g	2.5g	3.8g	0.5g	92mg

ワンポイント

給食では定番の献立です。

ドレッシングを作るときは、塩や砂糖が溶けるようによく混ぜることがポイントです。にんじんや赤ピーマンなどを追加して彩りを良くしてもいいですね。

チーズは牛乳の発酵食品です。チーズを100g作るのに牛乳は1kg必要だと言われています。チーズを20g食べると牛乳200mlとほとんど同じですね。チーズには牛乳と同じように骨を作るカルシウムが豊富に含まれている乳製品のひとつです。成長期にたくさん乳製品を食べることで丈夫な骨ができます。

