

# 給食を作ってみよう

## 大根と塩コンブの和え物



### 材料（4人分）

- ・大根 ……140g
- ・こまつな ……80g
- ・塩コンブ ……3g
- ・食塩 ……少々
- ・しょうゆ ……3g（小さじ1/2）

### 《作り方》

1. 大根は短冊切り、小松菜は3cmくらいに切る。
2. それぞれ耐熱皿にのせ、ラップをし電子レンジ500Wで2分位加熱する。（様子を見て時間を調節）
3. 塩コンブと塩、しょうゆで味をととのえ、冷ましたら出来上がり。

### 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
37kcal	0.6g	0g	2g	0.4g	147mg



### ワンポイント

給食では野菜などほぼ全てゆでて使いますが、ご家庭では電子レンジを活用すると時間短縮になります。アレンジとしてしょうゆではなくごま油を少々加えるとちょっと中華風になります。野菜はキャベツやきゅうりなど、ご家庭にあるものを利用してもいいですね。

海藻類にはミネラルが豊富に含まれていることが知られています。また、コンブには旨味成分のグルタミン酸が入っているので、塩分控えめでも美味しくいただけます。