朝食 簡単レシピ	レタスとのりのサラダ

エネルギー　30kcal　たんぱく質　0.8g　塩分0.4g

材　料	1人分	4人分
レタス	30g	120g
焼きのり	1/4枚	1枚
しょうゆ	小さじ1/2	小さじ2
ごま油	小さじ1	小さじ4
白いりごま	少々	少々

作り方

① レタスは食べやすい大きさにちぎり、ボールに入れる。のりもちぎってレタスの上にのせる。

② しょうゆとごま油を入れ、さっと混ぜ合わせる。最後にごまをふる。

料理の紹介

　のりを使ったサラダや和え物は、給食でも人気があります。お好みでちりめんじゃこや、角切りにしたチーズを加えると、カルシウムが摂取できます！また、トマトを添えると色どりがよくなります。