



給食レシピ

紅白サラダ

栄養価

エネルギー 70kcal たんぱく質 1.9g 塩分 0.3g

材 料	1人分	4人分
大根	35g	140g
にんじん	10g	40g
冷凍枝豆むきみ	5g	20g
ロースハム	5g	20g
マヨネーズ	6g	大さじ2
しょうゆ	0.5g	小さじ1/2

作り方

- ① 大根、にんじんは、5cm位の長さの千切りにして、さっとゆでて冷まし、水気をしぼる
- ② 枝豆のむき身をゆでておく
- ③ ハムは、千切りにする
- ④ ①、②、③を合わせて、マヨネーズ、しょうゆで和える



料理の紹介

新年を祝う1月の献立です。給食は、地場産の大根を使って作ります。いりごまを入れるとカルシウム量がアップします。水分が出るため、食べる直前にマヨネーズと和えましょう。