



## 給食レシピ カルシウム

## チーズきりざい

エネルギー 80kcal たんぱく質5.8g 塩分0.9g カルシウム97mg

材 料	1人分	4人分
ひきわり納豆	20g	約2パック
たくあん	15g	3~4切れ
野沢菜	10g	1茎分
にんじん	5g	2cm
チーズ	8g	30g
しょうゆ	0.8g	小さじ1/2
白ごま	0.8g	小さじ1

### 作り方

- ① にんじんは千切りし、ゆでて冷ましておく
- ② たくあんは千切りにする
- ③ 野沢菜は細かく切る  
チーズは5mm角に切る
- ④ ひきわり納豆と、①②③、しょうゆ、白ごまを混ぜ合わせて完成

### 料理の紹介

きりざいは、「また出して!」と子どもたちから熱烈にリクエストされる料理です。魚沼地方の郷土料理で、「きり」は切ること、「ざい」は野菜の「菜」のことを表し、野菜を細かく切って混ぜ合わせるという意味です。給食では、チーズも加えてカルシウムが摂取できるように工夫しています。