


料理名	きょうだい豆サラダ	
	<p style="text-align: center;">調理のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> 給食では食材を一度ボイルしますが、家庭ではえだまめ（冷凍むきえだまめ）、大豆（サラダ用の蒸し大豆）、コーン（スイートコーン缶詰）はパッケージの指示にしたがって使用してください。きゅうりも生のままで使用できます。（下記の作り方は給食での作り方を基本にしています。） 	
おすすめポイント	<p>たんぱく質が豊富なので、カレーライスの副菜に向いています。お豆の甘さときゅうりのシャリシャリ感、そしてウインナーの塩味がアクセントになって、おいしさがお口いっぱいに広がります。大豆が入っているにもかかわらず児童生徒に人気の献立で、毎回ほとんどのクラスが完食しています。</p>	

材料名	分量（4人分）	作り方
<ul style="list-style-type: none"> えだまめ（冷凍） 蒸し大豆 きゅうり スイートコーン（缶詰） ウインナーソーセージ 食塩 こしょう コーンクリーミー ドレッシング 	<p>60g 60g 48g 24g 40g 0.4g 0.04g 32g</p>	<ol style="list-style-type: none"> きゅうりは3mm幅で小口切りにする。 スイートコーンは水分を切っておく。 ウインナーは5mm幅に切る。 えだまめ、大豆、きゅうり、ウインナーをそれぞれボイルした後、冷却し、余分な水分は切っておく。 すべての材料を軽く塩こしょうで味付けした後、コーンクリーミードレッシングで和えて器に盛り付ける。

【栄養価（1人分）】

（七訂で算出）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg RAE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
125	5.9	8.6	27	30	0.8	0.6	5	0.01	0.05	7	2.5	0.6

※中学生の給食量を目安にしています。