


料理名	元気サラダ	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 給食では野菜やタレを加熱していますが、家庭では生でもかまいません。 ・ 塩昆布・かつお節は塊になりやすいので、全体に混ざるように加えましょう。 ・ 「サラダでげんき」のお話には、トマトも登場しますので、良ければトマトも加えてください。 	
おすすめポイント	<p>元気サラダは、小学1年生が国語の授業で学ぶ「サラダでげんき」に登場するサラダを給食用にアレンジしたものです。りっちゃんが病気になったお母さんのために、サラダを作るお話です。</p>	

材料名	分量 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・ ハム ・ にんじん ・ キャベツ ・ きゅうり ・ スイートコーン(缶詰) ・ 塩昆布 ・ かつお節 ・ 米酢 ・ 米ぬか油 ・ 上白糖 ・ 食塩 	<p>24g 28g 100g 20g 20g 5.6g 1.6g 12g 2.8g 7.6g 0.16g</p>	<p>① ハムは短冊切り、にんじん・キャベツは千切り、きゅうりは輪切りにしておく。</p> <p>② 米酢、上白糖、塩を混ぜ、加熱し、冷却してたれを作る。</p> <p>③ ハム、にんじん、キャベツ、きゅうりをボイルし、水にとり冷却し、水切りをしておく。</p> <p>④ ハム、野菜、スイートコーン、たれ、米ぬか油を入れて和え、塩昆布、かつお節を加えて和える。</p>

【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
38	2.2	1.0	17	10	0.2	0.1	111	0.07	0.02	11	1.1	0.4

※中学生の給食量を目安にしています。