



10品目サラダ

～おうちにある豆や海藻を加えていつもと少し違うサラダに～



<給食で提供されたメニュー>

中華風炊き込みご飯

10品目サラダ

玉米湯(卵とコーンのスープ)

牛乳

エネルギー 68 kcal (1人分) 食塩相当量 0.6 g (1人分)

材料(4人分)

キャベツ	1枚(50g)
きゅうり	1/2本(50g)
大根	50g
もやし	1/4袋(50g)
水菜	25g
粒コーン	大さじ3強(50g)
赤ピーマン	15g
ひじき(乾)	小さじ1・1/2
白いんげん豆(水煮)	25g
金時豆(水煮)	25g
白ごま	小さじ1
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1・1/2
しょうゆ	小さじ2・1/2
油	小さじ1強
辛子(お好みで)	少々

作り方

- 【1】ひじきは水でよく洗い、戻しておく。
- 【2】キャベツ、もやし、ひじきを茹でて冷ます。
- 【3】白ごまから辛子までを混ぜてドレッシングを作る。
- 【4】【2】と切った野菜、豆を混ぜ、ドレッシングをかけて完成。