

☆小松菜サラダ☆

材料<4人分>	分量
小松菜	80g
キャベツ	80g
コーン	40g
ツナ	40g
和風ドレッシング	40g



栄養価(一人あたり)

エネルギー	38 kcal
たんぱく質	3.0 g
脂質	1.0 g
カルシウム	44 mg

<下ごしらえ>

- ・小松菜は2cm、キャベツは1cmの短冊切りにする。

<作り方>

- ①鍋に湯を沸かし、コーン、キャベツ、小松菜の順に茹でる。
- ②野菜を冷やし、食べる直前にツナとドレッシングで和える。



<栄養一口メモ>

小松菜は、埼玉県が全国ランキング1位の野菜です。もちろん、私たちが住む本庄市や上里町でも、たくさん作られています。給食で登場する小松菜は、上里町の農家さんが作った、農薬や化学肥料をあまり使わない、特別栽培のものを入れてもらっています。

小松菜には、カルシウムや食物繊維など、成長期の子ども達に必要な栄養がたっぷり！苦手な野菜もツナと一緒にならおいしく食べられるですよ。