

## つくってみませんか？

チーズが入ってカルシウムアップ！



### <鉄骨サラダ>

#### 材料(4人分)

|                  |   |        |
|------------------|---|--------|
| 切り干し大根(洗いもどす)    | … | 20g    |
| しょうゆ(切り干し大根の下味)  | … | 少々(1g) |
| こまつな(2cm)        | … | 100g   |
| チーズ(小さいサイコロ状に切る) | … | 30g    |
| ○しょうゆ            | … | 大さじ2/3 |
| ○酢               | … | 大さじ1/2 |
| ○さとう             | … | 小さじ1   |
| ○ごま油             | … | 小さじ1   |

#### 作り方

- ① 切り干し大根、小松菜はゆでて冷ましておく。  
(切り干し大根はもどっていれば食べられますが給食では火を通しています)
- ② 切り干し大根に醤油で下味をつける。
- ③ ○の調味料をあわせて、②の切り干し大根と小松菜、チーズを和えて出来上がり。

