

つくってみませんか？

カルシウムをとろう！



<鉄骨チーズサラダ>

材料(4人分)

切り干し大根(洗いもどす)	…	20g
こまつな(2cm)	…	100g
ツナ油煮	…	50g
冷凍むき枝豆	…	25g
チーズ(小さい四角に切る)	…	大さじ2/3
〇しょうゆ	…	大さじ2/3
〇サラダビネガー	…	大さじ1/2
〇さとう	…	小さじ2/3
〇ごま油	…	小さじ1
いりごま	…	小さじ1

作り方

- ① 切り干し大根、小松菜、枝豆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あります)
- ② 〇の調味料をあわせて、切り干し大根と野菜、ツナ、チーズ、ごまを入れて和えて出来上がり。

