

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	…	25g
冷凍むき枝豆	…	25g
チーズ(小さい四角に切る)	…	25g
○しょうゆ	…	大さじ2/3
○サラダビネガー	…	大さじ1/2
○さとう	…	小さじ2/3
○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 ○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。

