

作ってみよう！給食レシピ～海と畑のサラダ～

材料(小学校中学年の分量で4人分)

・人参	20g	・・・千切りにする	
・キャベツ	80g	・・・2cm幅に切る	
・ひじき	4g	・・・水でもどしておく	
・ツナ	60g	・・・油を切っておく	
・コーン	40g		
・砂糖	小さじ1と1/2		} A
・酢	小さじ1		
・淡口しょうゆ	小さじ1		

作り方

- ① ひじき・人参・キャベツは茹で冷ます。
- ② 調味料Aをよく混ぜる。
- ③ ①にツナ・コーン・調味料Aを入れ混ぜる。



★食材一口メモ～キャベツ～★

キャベツには「キャベジン(ビタミンU)」という栄養が含まれています。「キャベジン」は胃を刺激から守り、消化を助けてくれる働きがあります。

トンカツなどの揚げ物によく千切りキャベツが添えられていますが、揚げ物で胃もたれしないようにする知恵だと言えます。

