



春野菜のグリーンサラダ



栄養価(中学生1人分)
エネルギー:44kcal たんぱく質:2.1g 脂質:0.8g 食塩相当量:0.5g

材 料 (中学生4人分)

| | |
|--------|-----------|
| パンネ | 20g |
| ロースハム | 1枚(20g) |
| アスパラガス | 2本(45g) |
| キャベツ | 2枚(40g) |
| きゅうり | 1/2本(30g) |
| ★サラダ油 | 小さじ1/2 |
| ★酢 | 小さじ1 |
| ★上白糖 | 小さじ2 |
| ★食塩 | 小さじ1/3 |
| ★こしょう | 少々 |

作 り 方

- ① パンネは表示時間に合わせて茹でておきます。
- ② ロースハムは1/2に切り、太めの千切りにします。
- ③ アスパラガスは茹でて斜めの薄切りに、キャベツ・きゅうりは千切りにして、塩(分量外)で揉み、水気を絞ります。
- ④ 大きめのボウルに★を入れてよく混ぜ、①から③を入れてよく和えます。

- 春が旬のアスパラガスとキャベツを使ったサラダです。
- アスパラにはアスパラギン酸やビタミンB群、キャベツにはキャバジンやビタミンCなど、ビタミン類が豊富です。免疫力を高めたり、代謝を助ける働きがあるため、子どもの成長だけでなく美肌やツヤ髪にも効果的です。新生活や季節の変わり目で疲れた体に、ぜひ食べてもらいたい一品です。
- 給食センターでは、サラダの野菜も衛生上一度加熱した後に冷却してから使用していますが、家庭では生のまま塩もみをしていただくと、野菜の余分な水分が出て、味が馴染みやすくなります。

