

❀鉄骨サラダ

1人分の栄養価

エネルギー	40kcal
食物繊維	1.5g
塩分	0.5g



《材料…4人分》				
まぐろ水煮フレーク	35g	チーズ	1個	
切干大根	8g	A {	砂糖	小さじ1
人参	中 1/10本		しょうゆ	小さじ1
小松菜	1/5束		酢	小さじ1
キャベツ	80g		白ごま	小さじ1

《作り方》

- ① 切干大根は水で洗って、戻す。人参は千切り、小松菜は3cmの長さに切る。キャベツは短冊切りにする。チーズは食べやすい大きさに切る。
- ② 野菜をそれぞれゆでて冷まし、水気を切る。
- ③ 切干大根は硬めに茹でて冷まし、水気を切る。
- ④ Aを合わせてドレッシングを作る。
- ⑤ 野菜とまぐろ水煮フレーク、チーズ、白ごまをドレッシングで和え、お皿に盛り付けたら出来上がり♪

❀一口メモ❀ 鉄骨サラダ

●鉄骨サラダは、鉄分とカルシウムを多く食品を組み合わせたサラダです。鉄分の「鉄」と骨を丈夫にするカルシウムの「骨」で鉄骨サラダです。

●このレシピでは、カルシウムや鉄分をを多く含む切干大根、チーズ、小松菜、ごまを使っています。鉄分は酸素を全身に供給し、貧血を予防します。カルシウムは、骨や歯を形成します。どちらも成長期の子どもたちにとって大切な栄養素です。是非ご家庭でも作ってみてください。

