

作ってみませんか？  
 ぶくやまの学校給食



# うめかつおあえ

1月 福山市立〇〇小学校



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料 (4人分)		作り方
莛わかめ(水で戻す)	3g	① Aを混ぜ合わせておく。 ② 莛わかめは、サッと茹でて冷ます。 ③ 大根とキャベツは分量外の塩でもみ、しぼる。 ④ ボウルに②、③、①、かつお節を入れて和える。
大根(短冊切り)	80g	
キャベツ(短冊切り)	80g	
<b>A</b> { 梅肉ペースト	小さじ2	
{ うすくちしょうゆ	小さじ1/2	
かつお節	2g	

## ひとこと Memo

海藻のぬめり成分は食物繊維です。

食物繊維は、お腹の掃除をしてくれる働きがあります。

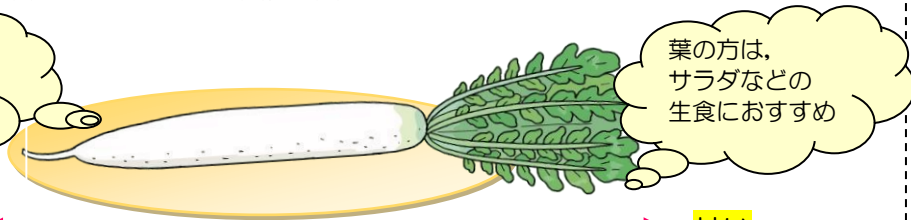
莛わかめの食感を味わってください。



## 冬が旬

大根は冬が旬の野菜です。大根の根の部分には、いろいろな酵素が含まれていて、炭水化物やたんぱく質、脂質の消化を助ける働きがあります。

根の方は、漬物やみそ汁におすすめ



葉の方は、サラダなどの生食におすすめ

辛い



甘い

## 【1人分の栄養価】

エネルギー	13kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	0g
食物繊維	1.1g
食塩相当量	0.5g