

作ってみませんか？
びくやまの学校給食



7月 福山市立〇〇小学校

しらす和え



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 |
|------------|------|--|
| キャベツ（短冊切り） | 100g | ① 調味料Aを混ぜ合わせておく。 ② もやし、にんじん、キャベツをゆでて水気をしぼり、冷やす。 ③ ボウルに②、しらす干しを入れて、①で和える。 |
| もやし | 1/2袋 | |
| にんじん（せん切り） | 1/6本 | |
| しらす干し | 15g | |
| 調味料A | | |
| 砂糖 | 小さじ2 | |
| 酢 | 小さじ2 | |
| うす口しょうゆ | 小さじ2 | |

ひとことメモ

しらす干しは、カルシウムが豊富です。カルシウムは、「骨」や「歯」を強く丈夫にする働きがあります。

「しらす和え」は、給食でも人気の副菜のひとつです。



野菜の歯ごたえが残る
ゆで加減で！
季節の野菜を入れても
いいですよ。



【1人分の栄養価】

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 28kcal |
| たんぱく質 | 2.5g |
| 脂質 | 0.1g |
| 食塩相当量 | 0.7g |

