



チーズサラダ

12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	
キャベツ (短冊切り)	100g	<p>① Aを混ぜ合わせておく。</p> <p>② キャベツ、ブロッコリー、にんじんは茹でて、水気を切り、冷ます。</p> <p>③ ボウルに②、プロセスチーズを入れ、①で和える。</p>	
ブロッコリー (小房にわける)	60g		
にんじん (せん切り)	1/4本		
プロセスチーズ (角切り)	20g		
A	砂糖		小さじ1
	酢		小さじ2
A	油		小さじ1
	塩		少々
A	こしょう		少々



「カルシウム」はからだにとって大切な栄養素！

- 骨や歯の材料になる ・ 血液をかたまりやすくして出血を抑える
- 筋肉をスムーズに動かす

ひとこと Memo

チーズサラダは、給食の人気メニューです。

おいしいだけでなく、乳製品のチーズを入れることで、カルシウムを摂ることができます。

きゅうりやとうもろこし、ロースハムなどを入れても美味しいですよ。

【1人分の栄養価】

エネルギー	43kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	2.6g
食塩相当量	0.2g