



作ってみませんか?
ふくやまの学校給食

4月 福山市立〇〇小学校

小松菜サラダ



ひとつ Memo

鉄分が多く含まれる小松菜、ひじきを使ったサラダです。

小松菜は、ふくやまSUN(ふくやまブランド農産物)のひとつです。

材料 (4人分)		作り方	
ロースハム(短冊切り)	40g	① Aを混ぜ合わせておく。 ② にんじん、ひじき、こまつな、ホールコーンを茹でて、水気をきり、冷やす。 ③ ②とロースハムを①で和える。	
にんじん(せん切り)	20g		
こまつな(ざく切り)	60g		
ひじき(水で戻す)	2g		
ホールコーン	40g		
A	砂糖		4g
	酢		10g
	うすくちしょうゆ		12g
	ごま油		少々
	からし	お好みで	



【1人分の栄養価】

エネルギー	46kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	2.0g
食塩相当量	0.8g
鉄分	1.1g

