



# チーズサラダ

材料 (4人分)		作り方
春キャベツ(短冊切り)	140g	① 調味料Aで、ドレッシングを作る。 ② 春キャベツは、さっとゆでて、冷やす。 ③ きゅうりは、塩もみして水気を切る。 ④ ボウルに、②、③、ロースハム、カットチーズ、とうもろこしを入れ、①のドレッシングで和える。
※キャベツでもよい		
きゅうり(輪切り)	1/2本	
とうもろこし(粒)	20g	
ロースハム(角切り)	2枚	
カットチーズ	20g	
A	砂糖	小さじ1
	酢	大さじ1
	サラダ油	大さじ2
	塩	少々
	こしょう	少々



## ひとこと Memo

甘くてやわらかい「春キャベツ」のおいしい季節となりました。

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、カルシウムを多くとれますよ。

### 【1人分の栄養価】

エネルギー	60kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	3.8g
食塩相当量	0.4g
カルシウム	50mg

なぜ、「カルシウム」が必要なの？ 身長をのばしたいから？ それだけじゃないよ～☆

- ・骨や歯の材料だよ
- ・血液凝固(ケガをしたときに血を止める作用)に関わっているよ
- ・体内の情報伝達(脳からの指令を体に伝えるなど)に関わっているよ

