



おうちでも  
あじ  
味わおう!

きゅう

しょく

# 給食ししぴ

カルシウム

たっぷりサラダ



ちゅうがっこう がつ にち か  
中学校7月12日(火)  
きゅうしょく どうじょう  
の給食に登場!

ざいりょう にんぶん  
＜材料＞ 4人分

ちりめんじゃこ	15 g
小松菜	100 g
切り干し大根	15 g
白ごま	3 g

つく かた  
＜作り方＞

小松菜・・・1 cm幅に切る  
切り干し大根・・・水につけてもどしておく（5分くらい）

- ① なべに湯をわかして、切り干し大根をゆでる。  
やわらかくなったら、小松菜を加えて1～2分ゆでる。  
ざるにあけて、水で冷やして、水気をしぼる。
- ② ちりめんじゃことごまを合わせて電子レンジで40秒くらい加熱する。
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせてタレを作り、すべての食材と混ぜ合わせて、できあがり。

①	こいくちしょうゆ	おお 大さじ1
	さとう	おお 大さじ1
	酢	おお 大さじ2
	ごま油	おお 大さじ1

市販の和風しょうゆ系のドレッシングでもOKです♡

成長期の子どもたちのカルシウム補給に、ぜひお試しください！