

☆小松菜のあえ物☆

【分量（4人分）】

小松菜	100 g
切り干し大根	4 g
コーン（缶または冷凍）	20 g
ツナ	40 g
しょうゆ	★調味料 6.5 g（小さじ1強）
三温糖	
	5 g （小さじ1と2/3）

※ 分量は、中学校の量を4人分にしています。



【作り方】

- ① 切り干し大根は水で戻してから3cm幅に切る。
- ② 小松菜は洗って、1.5 cm幅に切る。
- ③ 小松菜、切り干し大根、コーンをお湯でさっとゆで、粗熱をとる。
- ④ 冷蔵庫で冷まし、水気をしぼる。
- ⑤ ツナと★調味料であえる。

ツナ（うま味）とコーン（甘味）を入れることで、少ない調味料でもおいしく食べることができます。

給食では、切り干し大根だけでなく、もやしやれんこん、キャベツなどを使うこともあります。お好みの野菜でお試してください。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 47kcal

たんぱく質 2.6 g

食塩相当量 0.3g

