

# ☆小松菜のあえ物☆

## 【分量（4人分）】

小松菜	100g
切り干し大根	4g
コーン（缶または冷凍）	20g
ツナ	40g
しょうゆ	6.5g（小さじ1強）
三温糖	5g (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、1.5cm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 2.6g

食塩相当量 0.3g

