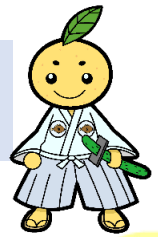


10月

小松菜のカルシウム和え



給食キャラクター
ひじりくん



この日の給食の 組み合わせ

梨ジャムパン
日出ポークビーンズ
小松菜のカルシウム和え
牛乳

材料（4人分）

—食材—	—分量—
小松菜	150g
キャベツ	200g
にんじん	30g
プロセスチーズ	30g
ちりめん	12g
すりごま	小さじ2
★ さとう	小さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1

作り方

- ① 小松菜・キャベツはざく切り、にんじんは千切りにして茹で、冷ましてから水気を切ります。
- ② プロセスチーズは5mm角程度のサイコロ状に切ります。
- ③ ★の調味料を混ぜ合わせて①・②とちりめんに加える。
- ④ 最後にすりごまを加えて完成です。

コメント

この和え物には、カルシウムが多く含まれる小松菜・チーズ・ちりめん・ごまなどの食材を使用してカルシウムがとれるようにしました。

野菜は茹でることで“かさ”が減って量を食べることができます。チーズにも塩気があるので調味料は様子を見ながらお好みで調節してください。

