



かみかみサラダ



さきいかはアクセントのサラダです。しっかりと噛むことで、あごの発達や、虫歯予防、食べすぎによる肥満防止など、よい効果があります。

給食では和風味のドレッシングをよく使用します。さきいかにしっかり味が付いているので、少しのドレッシングでおいしく食べられますよ！



<栄養価(1人当たり)> エネルギー 37kcal たんぱく質 3.7g 脂質 4.4g 食塩相当量 0.7g>

【材料 4人分】

さきいか	20g
にんじん	50g
	(1/3本)
きゅうり	50g
	(1/2本)
キャベツ	200g
白いりごま	適宜
お好みのドレッシング	適宜

(※給食では和風ドレッシングや
たまねぎドレッシングを使用する
ことが多いです。)

【作り方】

- ① きゅうりは輪切り、キャベツは太めの千切り、にんじんは千切りにする。
- ② 野菜を茹でて、水気をしっかりと冷やしておく。
- ③ さきいかを3cm位の食べやすい長さに切る。
- ④ ②と③とごまを合わせ、ドレッシングをかける。
- ⑤ お皿に盛り付けてできあがり！



☆献立例☆

- ・ごはん・牛乳・チキンカツ
- ・かみかみサラダ・野菜たっぷりスープ



阿見町立学校給食センター