

副菜	カルシウムたっぷりサラダ	
	<p>料理の特徴</p> <p>小松菜、小魚、チーズ、ごまなどカルシウムが多く含まれている食品を取り入れて作ったサラダです。</p>	
<p>エネルギー73kcal、食塩相当量 0.5g</p>		
<p>材料（4人分） ※中学生の量を基にしています。</p> <p>にんじん 32g（1/5本） キャベツ 100g（2枚） 小松菜 40g（1株） しらす干し 12g（大さじ2強） プロセスチーズ 20g ごまドレッシング 28g（大さじ2弱） 白すりごま 4g（小さじ2）</p>	<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 にんじんは長さ4cmのせん切りにする。キャベツは葉と芯に分け、葉は0.5cm幅の短冊切り、芯は薄切りにする。小松菜は1.5cm幅に切る。チーズは0.5cmのあられ切りにする。 2 鍋に湯を沸かし、にんじん、キャベツ、小松菜の順に入れてさっとゆでる。 3 ゆでた野菜を水にさらして冷やし、水気をよく切り、ボールに入れる。しらす干し、チーズを入れて混ぜあわせる。 4 3にごまドレッシング、白すりごまを入れ、よくあえる。 	
<p>給食の献立（中学校）</p> 	<p>麦ごはん 肉じゃが カルシウムたっぷりサラダ にらと豆腐のスープ 牛乳 ＊ブロッコリーやほうれん草などの野菜を使ったり、ドレッシングの種類を変えたりしてもよいでしょう。</p>	
<p>川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～ 学校給食の献立を家庭用にアレンジしたレシピです。</p>		

※写真と栄養量（エネルギー、食塩相当量）は全て1人分です。

川崎市教育委員会