1月11日 給食メニュー

ほうれんそうサラダ

【材料 4人分】

ほうれん草 1/2束

にんじん 1/4本

きゃべつ 2~3枚

ツナ 50g

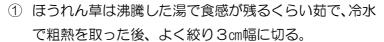
ごま 小さじ2

醤油 小さじ2

酢 小さじ2

砂糖 小さじ1

【作り方】



- ② にんじんは細めの短冊切り、キャベツも短冊切りにし、 茹でて、水気を絞る。
- ③ 醤油、酢、砂糖を合わせてよく混ぜておく。
- ④ ボウルにほうれん草、にんじん、キャベツ、ツナを入れ、 そこへ③の調味料とごまを入れてよく混ぜ合わせて出 来上がり♪

ほうれん草は野菜の中では鉄分を多く含み、貧血の予防をしてくれます。また、3-カロテンも多く、肌の老化を防ぐ効果にも最適です

