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】

① ほうれん草は沸騰した湯で食感が残るくらい茹で、冷水で粗熱を取った後、よく絞り３㎝幅に切る。
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、β－カロテンも多く、肌の老化を防ぐ効果にも最適です