

おすすめ！給食レシピ

NO.20



子どもたちに人気の給食レシピです。
ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

ごまじゃこサラダ

材料（4人分）

小松菜 40g
キャベツ 120g
にんじん 30g
ほうれんそう 60g
小魚 大さじ1
いりごま 小さじ1
A { しょうゆ 小さじ1 強
酢 小さじ1 弱
ごま油 小さじ1
塩 少々

★下準備

Aをあわせておく。

〈切り方〉

- 小松菜、キャベツは1cm幅、
にんじんはせん切り

☆作り方

- 1 野菜はすべて茹でて冷やしておく。
- 2 冷やした野菜、小魚、Aをあわせる。

カルシウムが豊富にとれる料理です！

