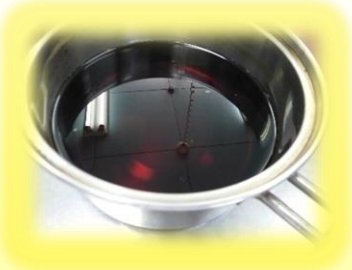
小松菜たっぷりサラダ

＜材料＞　（1人分）

こまつな	30g
大豆	5g
人参	10g
ツナフレーク	10g
すりごま	1g
砂糖	1g
しょうゆ（うすくち）	2cc
酢	2cc

＜作り方＞

①
前日から水でもどした大豆を鍋で柔らかくなるまで煮ます。（※水煮ならそのままでOK）
人参はマッチ棒ぐらいの大きさに切り、あまり柔らかくならない程度に湯がいてから水で冷まして水気をきっておきます。
小松菜は2，3㎝ぐらいの大きさに切り、湯がいてから冷まして水分をきっておきます。



②
酢、砂糖、しょうゆで合わせ酢を作ります。計量して一度火にかけて冷ましておきます。
（※火にかけるのは砂糖を溶かすのと酢の酸っぱさをまろやかにするためです。

③
ボールにしっかり水気をきった人参と小松菜、油をきったツナフレーク、大豆、すりごまを入れ、②の合わせ酢といっしょに混ぜ合わせれば出来上がりです。

この献立は子どもたちに不足しがちなカルシウムの多い食材を使ったものになっています。
小松菜の旬は冬ですが、現在では年中売っているのでいつでも手に入りますよ！！
他に大豆、ツナフレークにもカルシウムが多く含まれていますし、なによりさっぱりして食べやすくとってもおいしいのでおすすめの和え物です。
ぜひおうちでも作ってみてくださいね。