



子どもたちが大好き！給食の人気レシピ（副菜）

瀬戸市

## イタリアンサラダ

【材料(4人分)】

ベーコン	4枚 (40g)
キャベツ	4枚 (200g)
にんじん	1/4本 (30g)
ホールコーン缶詰	20g
きゅうり	1/2本 (40g)
チーズ	20g
アーモンド	4粒
酢	大さじ1
サラダ油	小さじ2
砂糖	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々



【作り方】

- ① ベーコンは1cm幅に切り、フライパンでカリカリになるまで炒める。
- ② キャベツは食べやすい大きさに切り、にんじんは短冊切り、きゅうりは小口切りにする。
- ③ ②を茹でて冷まし、水気を切っておく。
- ④ ホールコーンは缶から出し、水気を切っておく。
- ⑤ チーズは5mmの角切りに、アーモンドは包丁で細かく刻む。
- ⑥ 酢・サラダ油・砂糖・塩・こしょうを合わせてドレッシングを作る。
- ⑦ 食べる直前に全ての材料をドレッシングで和える。

- ベーコンやチーズ、アーモンドと一緒に野菜もおいしく食べることができる、子どもたちに人気のあるサラダです。
- この1皿で、1日に必要な野菜(350g)のうち、50gをとることができます。
- カルシウムが豊富なチーズと、カルシウムの吸収を助けるマグネシウムを含むアーモンドの組み合わせは、栄養が効果的にとれるためおすすめです。
- 👉 カルシウムは、骨や歯の成長に欠かすことができない栄養素です。成長期には、牛乳や乳製品、小魚など、カルシウムを多く含む食品を積極的にとるようにしましょう。

1食分の献立例:ごはん カレー イタリアンサラダ ヨーグルトあえ

