

参考となる学校給食メニュー

ひじきの中華和え

《材料》 小学生1人分

ツナ	8 g
芽ひじき	1 g
きゅうり	10 g
切り干し大根	4 g
ホールコーン	4 g
しょうゆ	1.8 g
米酢	1.8 g
三温糖	1.5 g
ごま油	0.2 g
いりごま	1 g



《作り方》

材料の下処理

ひじき・切り干し大根 水で戻す
 ごま 乾煎り
 きゅうり 3mmスライス



切り干し大根、きゅうり、ひじきをゆでる。



すべての調味料を混ぜ合わせ、火を通しておく。

材料が冷めたら を混ぜ合わせる。



《栄養価》 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)
44	2.7	1.3	48	23	0.6	0.2
ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	
8	0.01	0.01	1	1.6	0.3	