

# 春

## 野菜のごまじょうゆあえ



### 材料 (4人分)

キャベツ	120g	
きゅうり	40g	
大根	40g	
コーン	30g	
ツナ	30g	
A	ごま	小さじ2
	濃口しょうゆ	小さじ2
	サラダ油	小さじ2
	ごま油	小さじ1/2
	酢	小さじ2

### 【作り方】

- ① キャベツ、大根はせん切りにする。きゅうりは輪切りにする。
- ② ツナは油をきる。コーンは汁気をきる。
- ③ ごまは煎り、半ずりにする。
- ④ Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑤ ①、②を混ぜ、④をかけてできあがり。

### 栄養価 (1人分)

エネルギー	71kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	5.1g
カルシウム	32mg
塩分	1.1g

学校給食献立より

## 子どもたちの声

ツナやコーンが入っていてとてもおいしかったよ。おかわりにみんな並びました。



キャベツ

### 使用している愛南産の農水産物

キャベツは、特にビタミンCが豊富です。キャベツの葉大1枚(100g)を食べるだけで、1日に必要なビタミンCの約70%が補給できるほどです。