

骨太サラダ

骨太サラダは、骨を強くするために必要な栄養素がたっぷり入った和え物です。
小松菜、しらす干し、チーズなどのカルシウムを多く含む食品を使ったサラダです。



【材料】中学生 4人分

小松菜	1/2 袋	A	酢	大さじ1
きゅうり	1/2 本		しょうゆ	小さじ1と1/2
キャベツ	葉2~3枚		塩	ひとつまみ
しらす干し	大さじ1		こしょう	少々
プロセスチーズ	大さじ2		ごま油	小さじ1

【作り方】

- ①しらす干しは、フライパンで乾煎りし冷ましておく。
- ②小松菜は、塩（分量外）を入れた鍋でゆで。1.5 cm程度にカットし、きゅうりは半月切り、キャベツは0.6 cm幅のせん切りにする。
プロセスチーズは、食べやすい大きさにカットする。
- ③①と②の材料をAのドレッシングで合わせる。

