

# 給食メニューを 作ってみよう！



## 海と畑のサラダ

### 材料（1人分）

- キャベツ……………15g
- ツナ……………10g
- にんじん……………6g
- ホールコーン缶……………5g
- ひじき……………1g
- 油……………0.3g
- うす口しょうゆ……………0.1g

### 作り方

- ① ひじきは戻してゆでる。  
にんじん、キャベツは、せん切りにし、ゆでる。  
コーンは水切りをする。
- ② ツナはほぐして炒める。
- ③ ②に、にんじん、キャベツ、ひじき、コーンを  
入れて炒める。  
これに調味料を入れ、味をととのえる。



海：ひじき、ツナ

畑：キャベツ、にんじん、コーン



※カルシウムや鉄分をたくさん  
とることができますよ。