（ 副菜 ）ー（ 和え物 ）

料 理 名 （ トマトのおかかあえ ）

材　　料		分量(g)
きゅうり		25.00
トマト		20.00
たまねぎ		20.00
酢	★	3.00
砂糖	★	1.50
こいくちしょうゆ	★	2.00
ごま油	★	0.50
かつお節		0.50

摂取栄養量

エネルギー(kcal)	29
たんぱく質(g)	1.2
脂質(g)	0.5
カルシウム(mg)	12
マグネシウム(mg)	9
鉄(mg)	0.2
亜鉛(mg)	0.1
VA(μgRAE)	16
VB1(mg)	0.03
VB2(mg)	0.01
VC(mg)	8
食塩相当量(g)	0.3
食物繊維(g)	0.8

写真

一人分出来上がり量

40g

作り方

①	きゅうりはスライスした後，ふり塩をしてしんなりさせる。
②	たまねぎはスライスして，水にさらして辛みを除く。
③	トマトは角切りにする。
④	①，②，③を★で調味し，かつお節をふりかけ，軽く混ぜる。

献立の説明・ポイント

甘口のドレッシングで子どもたちが食べやすい和え物です。

季節に合わせてお好みの食材で和えてください。

※ 学校給食では食中毒予防の観点から，野菜はボイルや消毒をして提供しています。