

給食メニュー紹介



給食だより

5月の献立から、7日（金）に登場する「納豆サラダ」を紹介します。
栄養豊富な納豆と野菜を使ったサラダです。
お家でも簡単に作れるので、ぜひ試してみてください。

【 納豆サラダ 】

材料（4人分）

- ・納豆 …… 1パック
- ・ほうれん草 …… 1／3束（60g）
- ・キャベツ …… 2枚（100g）
- ・にんじん …… 1／8本（20g）
- ・ハム …… 2枚
- ・みそ …… 小さじ1／3
- ・こいくちしょうゆ …… 小さじ1／3
- ・マヨネーズ …… 大さじ2と1／2

材料は好きな野菜
に変更してみるの
もよいですよ！



☆ 作り方 ☆

- ①ほうれん草は2cm幅、キャベツは1cm幅、人参は千切りに切る。
- ②①で切った野菜を茹で、冷蔵庫で冷やす。
- ③ハムは短冊切りにする。
- ④調味料（☆）を混ぜ合わせる。
- ⑤①で冷やした野菜とハム、納豆、④の調味料を和えて完成。