

家庭でできる学校給食メニュー

ポテトチップサラダ

《材料》	4人分	
キャベツ		60g
ブロッコリー		32g
にんじん		24g
ベーコン		30g
コーン		20g
ポテトチップス		16g
和風ドレッシング	大さじ1	
(ノンオイルタイプ)		



《作り方》

材料の下処理

- キャベツ→4mm幅の千切り
- ブロッコリー→小房に分ける
- にんじん→千切り
- ベーコン→1cm幅に切る
- ポテトチップス→粗くつぶす

お湯を沸かし、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーンをそれぞれ茹でて冷めます。

ベーコンは乾煎りし、脂を切って冷めます。



全ての材料を混ぜ合わせ、和風ドレッシングで和える。

《ポイント》

子どもたちの大好きなポテトチップスを入れることで野菜の苦手な子も食べることができます。

《栄養価》 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)
66	1.9	4.3	12	0.2	39
ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	
0.03	0.02	6	1.2	0.5	