

**[副菜] かみかみ和え** (1人分 野菜50g)



**<給食調理員さんからひとこと>**

・さきいかがいい味をだすので、調味料は控えめに！  
よくかんで食べてください。

材 料	重量(2人分)	作り方
ソフトさきいか	12g	① さきいかは食べやすい長さに切って、細く裂いておく。 ハムはせん切りにする。
ハム	1枚	
きゅうり	30g	
キャベツ	60g	
にんじん	10g	② にんじんはせん切り、きゅうりは輪切り、きゃべつは1cm幅に切る。
<調味液>		
白いりごま	少量	③ 鍋にたっぷりの水を入れ、にんじんを加え沸騰させ、きゅうり、きゃべつを入れてすぐにざるとり、冷水で冷やして水けを切る。
ごま油	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1/2	
酢	小さじ1/2	
		④ ボウルに調味液を合わせ、①②の水気を軽く絞って入れて和える。

1人分栄養素量 エネルギー51kcal たんぱく質4.4g 脂質2.1g 炭水化物4.6g  
カルシウム23mg 食塩相当量0.8g

<栄養のポイント>

かむことの効果は、肥満予防、むし歯予防、消化・吸収をよくするなどです。  
食事に、かたいものや野菜など、かむ回数の多い食品を取り入れましょう。

