

# 「地元でとれる野菜と魚を食べよう」献立

季節：通年

## 野菜

### ダイコンとヒジキのサラダ

#### ● 材料（4人分）

ダイコン	160g
ニンジン	16g
キュウリ	50g
粒コーン（冷凍）	20g
干しヒジキ	4g
A { 砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
B { 油	大さじ1
砂糖	小さじ1強
酢	大さじ1と1/3
しょうゆ	小さじ2/3
塩	少々

#### ● 作り方

- ① ダイコン、ニンジン、キュウリは細切りにし、サッとゆでる。
- ② 干しヒジキは水で戻してAで煮る。
- ③ 粒コーンをゆでる。
- ④ Bを合わせてドレッシングを作る。
- ⑤ ①～③を④で和える。



#### ● 下関産の食材

ダイコン・ニンジン・キュウリ  
ヒジキ

#### ● 味・作り方の特徴、PR

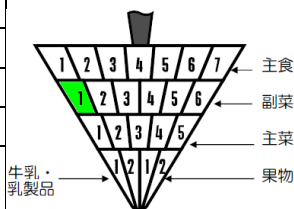
食物繊維がしっかりと摂れる、ヘルシーな一品です。

#### ● 一人分栄養価

エネルギー	50 kcal
たんぱく質	0.7 g
脂質	3.0 g
炭水化物	5.4 g
ナトリウム (食塩相当量)	208 mg 0.4 g

#### ● 食事バランスガイド

主食	0 っ(SV)
副菜	1 っ(SV)
主菜	0 っ(SV)
果物	0 っ(SV)
牛乳・乳製品	0 っ(SV)



提供：豊北中学校

っ(SV)とは、食事の提供量の単位のことです