

にんじんサラダ

にんじんに含まれるカロテンは油と一緒に摂ることで吸収率が高まります。

材料 4人分

🕒 5分

- | | | | |
|----------|------------|------------|----------|
| ●にんじん | 中1本 (150g) | ●砂糖 | 小さじ1・1/3 |
| ●ツナ缶(油漬) | 1缶(70g) | ●酢 | 小さじ2 |
| ●キャベツ | 葉1~2枚(80g) | ●塩 | 小さじ1/3 |
| ●きゅうり | 中1/2本(50g) | ●こしょう | 少々 |
| | | (A) ●オリーブ油 | 小さじ1 |

給食では、塩分が多くなるようコクが出る油漬けタイプのツナを使用しています。

(A)



1人分 栄養価

エネルギー 80kcal たんぱく質 3.8g

脂質 5.0g 食塩相当量 0.7g

地産地消
にんじん千葉県は
全国2位

※令和5年農産物産出額

野菜を使ったおすすめの給食レシピ

地元産のにんじんがモリモリ食べられる人気のメニューです。野菜のうまみが際立つシンプルなドレッシングは、どんなサラダにも合います。（東金市立東小中学校）



作り方

- にんじん、きゅうり、キャベツを千切りにする。にんじんはやわらかくなるまでゆでて冷ます。（給食ではキャベツを蒸して使っていますが、家庭では生のままでも大丈夫です。）
- Aの調味料をあわせてドレッシングを作る。
- ツナ缶の油を少し切っておく。ボウルに野菜、ツナ、ドレッシングをすべて入れて和える。

東金市立
東小中学校
布施佳織
栄養士監修
(所属はレシピ作成時)

1日の食塩摂取量の目標値（成人）が0.5g引き下げられました

2020年度より新基準

男性7.5g未満 女性6.5g未満です

総菜パンの塩分量

塩分量は商品により異なります

カレーパン
1個塩分 1.2g
384kcal焼きそばロール
1個塩分 1.6g
270kcalベーコンエビ
1個塩分 2.5g
399kcal塩分を
摂りすぎない
工夫

総菜パンは1個に塩分が1g以上含まれています。ハム、チーズ、ベーコン、ツナが入ったものや、マヨネーズ、ソースを多く使った総菜パンは、さらに塩分が高くなるので注意しましょう。



大和支部