



ポパイサラダ

H24 箕輪南小学校



〈野菜いっぱい
元気メニュー!!〉

- ・さつま芋ご飯
- ・鶏肉の照り焼き
- ・ポパイサラダ
- ・白菜と肉団子のスープ
- ・ぶどう
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

にんじんの赤、コーンとチーズの黄、ほうれん草の緑で彩りが鮮やか。
子どもの大好きな味付けで野菜をたっぷり食べられます。

■材料 /4人分

ほうれん草 …	80g
にんじん ……	20g
もやし ……	40g
コーン ……	20g
チーズ ……	40g
ツナ缶 ……	40g
しょうゆ ……	4g
マヨネーズ …	35g

■作り方

- ① ほうれん草はゆでてから水にとり、軽く絞って1cm くらいに切る。
- ② にんじんはいちょう切りにしてゆでる。
- ③ もやしは洗ってゆでた後、冷ましておく。
- ④ コーンはゆでて冷ましておく。
- ⑤ チーズは小さめの角切りにする。
- ⑥ ツナ缶は汁を軽く絞っておく。
- ⑦ しょうゆとマヨネーズを合わせ、①～⑥を加えて和える。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 124kcal たんぱく質 5.4g 脂質 9.7g 炭水化物 3.8g 食塩相当量 0.8g