小松菜の
かみかみサラダ

材料（小松菜 1/2 束分）
- 小松菜・・・1/2 束
- キャベツ・・・葉 2～3 枚
- コーン缶・・・1/2 缶
- ツナ缶・・・1/2 缶
- スライスアーモンド・・・大さじ1
- しらす・・・大さじ1

★ごま・・・適量
★砂糖・・・小さじ2
★しょうゆ・・・小さじ2
★酢・・・小さじ2
- 油・・・適量
- 酒・・・適量

作り方
【下準備】
☆しらす、アーモンドはフライパンで
　きつね色になるまで炒る
☆コーン缶は水気を切り
　ツナ缶は水気を切り酒で
　　ほぐしながら炒める
①小松菜は２ｃｍ、キャベツは太めの
　千切りにして柔らかくなるまで
　茹でる
②水気を絞った①と☆を
　　混ぜ合わせる
③②に★の調味液を入れて和える

給食より

小松菜には『β－カロテン、ビタミンＣ、カルシウム、鉄、食物繊維』などの栄養素が豊富に含まれています。
また、アーモンドには、体内で作り出すことができないため積極的な摂取が必要な栄養の不飽和脂肪酸が含まれています。
具だくさんのこのサラダは、一石二鳥!?もしくはそれ以上に大切な栄養素を摂取することができるのでオススメです！