

ビタミンたっぷり！

レモンサラダ



【献立例】

- ・牛乳
- ・キャロットライス
- ・冬野菜の豆乳煮
- ・レモンサラダ

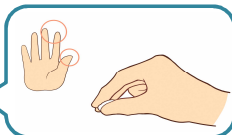


☆ 材料（４人分）

- ・キャベツ 1/6玉
- ・にんじん 中1/4本
- ・穀物酢 小さじ1弱
- ・レモン果汁 小さじ1弱
- ・オリーブオイル 小さじ2・1/2
- ・上白糖 小さじ1/2
- ・食塩 ひとつまみ
- ・こしょう 少々

☆ 作り方

- ① キャベツ、にんじんを細切りにする
- ② ①をゆでる
- ③ 冷水で冷却後、水気をしっかりと切る
- ④ Aの調味料と野菜を和える



京田辺市 給食のヒーロー
ぎょくろマン

☆ 栄養価（１人分）

◇ エネルギー 39 kcal ◇ たんぱく質 0.8 g ◇ 食塩相当量 0.5 g

☆ ギョクロマンからのひとこと

レモンは、広島や愛媛で主に栽培されています。さわやかな香りと酸味を楽しむ香酸柑橘です。ビタミンCがたくさん含まれていて、免疫力を高めるので、風邪の予防や美肌づくりに効果があります。また、疲労回復効果のあるクエン酸も多く含まれています。
給食には、いろいろなサラダがあります。レモンサラダは、レモンの香りがあり、さっぱりとして子どもたちにも人気のある味です。