

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     | ① キャベツ、にんじんを細切りにする  |
| ・ にんじん    | 中1/4本    | ② ①をゆでる             |
| ・ 穀物酢     | 小さじ1弱    | ③ 冷水で冷却後、水気をしっかりと切る |
| ・ レモン果汁   | 小さじ1弱    | ④ Aの調味料と野菜を和える      |
| ・ 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



### ☆ 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

### ☆ ぎょくろマンからのひとこと



京田辺市 給食のヒーロー  
ぎょくろマン



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。