

♡ 作ってみませんか? ♡

不足しがちなカルシウムをプラスできるうえにクリーミーで濃厚に

パリパリチーズサラダ

<材料> 4人分
 チーズ 34g(スライスチーズ2枚分)
 ※ ピザ用チーズでもスライスチーズでもOK

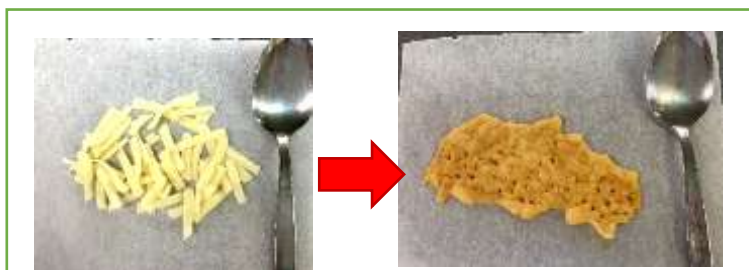
サラダこんにゃく 100g ※なければ野菜にかえても可
 白菜 60g (中1枚)
 きゃべつ 120g (2枚)
 にんじん 20g (10分の1本)
 ブロccoliリー 40g (大きめなひと房)

ドレッシング
 米油 9g (大さじ1弱)
 酢 9g (小さじ2弱)
 塩 少々 (0.3g)
 こしょう 少々 (0.1g)
 三温糖 1.2g (小さじ半分弱)
 しょうゆ 8g (大さじ半分弱)

<作り方>

- ①サラダこんにゃくはゆでて冷やしておきます。白菜やキャベツ、にんじんは千切りにしゆでて冷やして水をきり分量外の塩を少しふっておきます。(家庭では生でもいいです。)ブロッコリーは小さめに刻み茎の部分も細く切ってゆでて冷やして水をきり、分量外のしょうゆを少しふっておきます。
- ② ドレッシングは良く混ぜておきます。(給食では加熱して冷やして使っています)
- ③ ①の野菜と②のドレッシングを混ぜたもののうえに、カリカリに焼いたチーズを2cm角程度に砕いてちらします。(給食では別に出して教室で混ぜてもらいました。)
 ※電子レンジ クッキングシートにのせて500Wで1分半
 ※トースター クッキングシートにのせて 3~5分
 ※フライパン 中火で4分程度

中学生に必要な「カルシウム」は男子が1日に1000mg、女子が1日に800mgです。給食では半分近くの450mgを目標にして献立を立てていますが、牛乳を一本飲んだだけでは227mgしか摂れずいつも悩んでいます。そこで、きょうは「パリパリチーズサラダ」を作ってみました。「パリパリに焼いたチーズ」の量は一人8gで、カルシウムを50mg摂ることができます。チーズは好き嫌いがあるので、苦手という子もいましたが、ほとんど食べ残しはありませんでした。チーズにブラックペッパーや桜えびなどをふって焼いてもおいしいですよ。フライパンやトースター、電子レンジでもできるのでご家庭でも是非!おやつにもいいですよ。



栄養価 (1人分)	
1食当り	62kcal
たんぱく質	3.0g
脂肪	4.6g
加糖	97mg
鉄分	0.3mg
食物繊維	2.0g
マグネシウム	12mg
亜鉛	0.5mg
塩分	0.6g
糖分	0.3g