

わかめとみかんのキラキラ和え		【調子を整える】	作り方
材料	分量 (4人分)	切り方等	
カットわかめ	大さじ1	水戻し	①水戻したわかめと糸寒天は、さつとゆでて水にさらし、水気をきる ②キャベツともやしもさつとゆで、水にさらし、水気をきる ＊レンジで加熱するのも可 ③ボールに①②みかん缶、■の調味料を入れてよく混ぜ合わせる。  ★ハムやかにかまぼこなどを入れると子どもが食べやすい和え物になります。 ★くきわかめを使うと、コリコリの食感が楽しめます。
きゃべつ	葉2枚	短冊切り	
きゅうり	1本	薄く輪切り	
もやし	1/3袋		
糸寒天	大さじ1	水戻し	
みかん缶	小1缶	汁は切る	
砂糖	ひとつまみ	■	
酢	大さじ1	■	
しょうゆ	小さじ2	■	

### 寒天で食物せんいアップ!

食物せんいは、普段の食事で不足しがちな栄養素です。

体内の老廃物を排出し、免疫力アップや生活習慣病の予防に役立ちます。

### 7/7の給食に登場しました

