

# サラダスパゲティー



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作り方
* スパゲティ	12		①きゃべつ・きゅうり・にんじんは茹で冷却する。
きゃべつ	15	ざく切り	②スパゲティは茹で冷却する。
きゅうり	10	千切り	③Aを合わせ加熱・冷却し和え衣を作る。
にんじん	4	千切り	④①・②・チーズ・ツナ・ごまを③で和える。
* ダイスチーズ	1		
* ライトツナ 油漬けフレーク	8	油を切る	
* 白いりごま	0.4	いる	
* オリーブオイル	A 1.5		
* 三温糖	A 1.5		
* 塩	A 0.18		
* こしょう	A 0.01		
* しょうゆ	A 0.5		
* 素材力鶏だし	A 0.1		
* ごま油	A 0.1		

\* は給食会取扱商品です。

栄養価 (参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μgRAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g
99	3.5	4.2	0.4	24	14	0.4	0.4	35	0.04	0.03	8	0.9