



ジオ給食レシピ 『 石のまちサラダ 』



【材料（4人分）】

- キャベツ…60g
- ブロッコリー…100g
- ミックスビーンズ…40g
- コーン…20g
- にんじん…20g
- 酢…8g
- 塩…0.8g
- こしょう…適量
- 油…2g

【作り方】

- ①キャベツ、ブロッコリーは適当な大きさに切り、にんじんは角切りにする。
- ②①を茹で、軽くしぼる。
- ③②の野菜とミックスビーンズ、コーンを調味料と混ぜ合わせる。



【栄養価（1人当たり）】

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 |
|--------|-------|------|-------|
| 34kcal | 6.4g | 1.3g | 0.2g |



【ひとくちメモ】

ブロッコリーと豆を糸魚川の木々や大きささまざまな石に見立てたサラダです。ヒスイをはじめ、いろいろな石が日本一たくさんある糸魚川市です。石は私たちに地球の歴史と神秘を教えてください。そんな大地のロマンを感じながらサラダを召し上がりください。

