

チョレギサラダ

【材料】

○レタス ○トマト など
○じゃこ ○のり
○ドレッシング

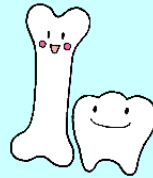
【作り方】

- ① 野菜を洗う
- ② お皿に野菜をのせて、じゃこ、ちぎったのりをのせてドレッシングをかける。



じゃことのりを加えることで、骨や歯を丈夫にするカルシウムがとれます。

カルシウムは、豆腐や納豆、小松菜などの青菜、牛乳、乳製品に多くふくまれています。成長期に欠かせないカルシウムは、毎日しっかりとれると理想的です。



色々な野菜でサラダを作ってみましょう。