大根とわかめのごま酢和え

（材料：子ども1人分量）

大根	35g	三温糖	1g
わかめ	0.5g	酢	2g
ハム	5g	濃口しょうゆ	1.5g
		いりごま	1g

（作り方）
①大根を色紙切りにし、さっと茹でる。
②わかめを水でもどし食べやすい大きさに切り火にかける。
③ハムを短冊切りにする。
④①②③を冷まし、水気をよくきる。
⑤④を混ぜ合わせ調味料で和える。

11月～2月が旬の大根。
春夏に出回るものもありますが冬の方が甘みがあり、みずみずしいです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
29kcal	1.5g	1.2g	3.0g	24mg	0.4g