

SDGs NO.3

すべての人に健康と福祉を

健康食

2年1組30番

# 1 セロリの塩昆布 (約10分)

# 材料



- セロリ 1本
- 塩昆布 (1つかみくらい)
- ごま油 大さじ1
- 調味料酢 大さじ1
- ごま 適量

# セロリ 筋を取ってから切る



塩昆布とお酢、ごま油を入れて混ぜる



セロリを入れる



ごまを入れるてあえる



完成





## 2 しいたけと小松菜のおひたし(約12分)

# 材料



- しいたけ 1パック
- 小松菜 約1袋
- 白だし 大さじ2

# しいたけを電子レンジで焼く



# 小松菜を電子レンジで蒸す



# しいたけを切る



小松菜を切り、きのここと小松菜と白だしを混ぜる。



完成



# まとめ

カルシウムがとれ体にもよく、とてもおいしいのでぜひ作ってみてください。