

→ ツナサラダ



材料(4人分)

きゅうり	40g(中1/3本)
にんじん	12g(中1/3本)
キャベツ	120g(中葉3枚)(中1/3本)
まぐろの油漬	40g(中1/3本)
ホールコーンレトルト	20g(中1/3本)

ドレッシング

上白糖	4g(小さじ1強)(中1/3本)
ワインビネガー	4g(小さじ1弱)(中1/3本)
薄口しょうゆ	2g(小さじ1/3)(中1/3本)
オリーブ油	2g(小さじ1/2)(中1/3本)
塩	少々(中1/3本)
こしょう	少々(中1/3本)

→ 作り方

1. きゅうりは輪切り、にんじんは短冊切り、キャベツは細めの短冊切りにする。
2. まぐろの油漬は油を切り、ホールコーンレトルトは汁を切る。
3. 鍋に湯を沸かし、にんじん・きゅうり・キャベツを茹でる。
4. 上白糖・ワインビネガー・薄口しょうゆ・オリーブ油・塩・こしょうの調味料でドレッシングを作り、[3]と[2]を混ぜ合わせる。

* コツ・ポイント *

※学校給食では、サラダ・和えものの野菜は全て加熱し、真空冷却機で急冷しますが、ご家庭ではお好みによりきゅうり・キャベツは生食にしてください。