

→ 和風ツナサラダ



材 料(4人分)

キャベツ	120g (中葉3枚)
きゅうり	60g (中1/3本)
まぐろの油漬け	40g
にんじん	20g

A ドレッシング

しょうゆ	8g (小さじ1・1/2)
上白糖	6g (小さじ2)
米酢	6g (小さじ1弱)
白すりごま	6g (小さじ2)
ごま油	2g (小さじ1/2)
塩	少々

→ 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. まぐろの油漬けは油を切る。
3. 鍋に湯を沸かし、きゅうり・にんじん・キャベツを茹で、ざるで水切りし、冷ます。
4. Aの調味料でドレッシングを作り、②と③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。