☆碧山小の給食レシピ☆

【和え物編】

にんじんサラダ

材料	分量(４人分)	切り方	作り方
にんじん	２００ｇ	千切り	①らっきょうのみじん切りを入れたドレッシングを作る。
ツナ	３０ｇ		
らっきょう漬け	１０g	みじんぎり	
白すりごま	小さじ1／3		②にんじんを千切りにし、さっとゆで、水気を切る。
塩	小さじ1／5		
りんご酢	小さじ1		
サラダ油	少々		③①と②、ツナを和える。
レモン汁（あれば）	少々		

ワンポイント

＊ツナとらっきょうの甘酢漬けが味付けのポイントです。

＊にんじんはスライサーなどで細い千切りにして、生のまま塩もみして使うと、最近人気のキャロットラペのように仕上がります。

＊くるみ、レーズンなどを加えてもおいしいです。

西東京市立碧山小学校