

☆保一小の給食レシピ☆

【副菜編】

ツナサラダ

材料	分量(4人分)	切り方	作り方
キャベツ	1/8玉 (120g)	千切り	①野菜を切って、さっとボイルする。 (給食ではすべての野菜をボイルします。) しっかり冷ます。 ②調味料を混ぜドレッシングを作る。 (給食よりやや多めの分量です。) ③①と②、ツナを混ぜる。 ※給食では衛生上、ドレッシングも加熱します。 ※ドレッシングはやや多めです。 お好みで調整してください。 
だいこん	1cm (30g)	千切り	
にんじん	2〜3cm (30g)	千切り	
きゅうり	小1本 (60g)	輪切り	
ツナ缶	小半分 (20g)	ほぐす	
塩	小さじ2/5 (2g)		
こしょう	少々		
サラダ油	大さじ1		
りんご酢	大さじ1		
砂糖	小さじ半強		
しょうゆ	少々		

ワンポイント

*りんご酢をワインビネガーに、サラダ油をオリーブ油に代えてもおいしいです。

穀物酢を使う場合は、酸味が強いので少し量を減らしてください。

*ゆでた野菜は広げて冷ますと余熱が入らずおいしく仕上がります。

水冷する場合は、水気をよく絞ってください。