

# ☆保一小的給食レシピ☆

【副菜編】

## わかめとツナの和え物

材料	分量(4人分)	切り方	作り方
だいこん	150g	千切り	<p>①野菜、わかめを切りさっと茹でる。 (給食ではすべての野菜をポイルします。ご家庭では、だいこんときゅうりは生を塩もみでもOK!)</p> <p>②調味料と玉葱を混ぜ、鍋にかけ、さっと煮たてて火を止め冷ます。</p> <p>③①と②、ツナを混ぜる。</p> <p>※給食では衛生上、ドレッシングも加熱します。</p> 
きゅうり	50g	千切り	
生わかめ	25g	2cm四方程度	
ツナ缶	小1/2缶	ほぐす	
玉葱	20g	おろす又は	
薄口醤油	小さじ1半	みじんぎり	
砂糖	小さじ半		
りんご酢	小さじ1半		
ごま油	小さじ半		

### ワンポイント

- \*玉葱の辛味が気になる場合は、適宜水を足しながらしっかり加熱してください。
- \*ドレッシングはやや多めの量です。味をみながら使用してください。
- \*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。