

【学校給食レシピ紹介】

レシピ名	キャベツとツナのサラダ
材料 (4人分)	キャベツ……………110g(2枚ぐらい) アスパラガス……60g(2本ぐらい) にんじん……………40g(1/3本) ツナフレーク……28g [米あぶら……………3.2g(小さじ1弱) 米酢……………8.8g(小さじ半分強) 濃口しょうゆ……7.2g(小さじ1強) 砂糖……………2g(小さじ1弱)]
作り方	①調味料をしっかり混ぜ合わせておく。 ②材料を食べやすい大きさに切る。 キャベツ……1cm幅程度 アスパラガス……1cm幅程度に切るか斜め薄切り にんじん………千切り ツナフレーク……水気や油を切っておく。 ③野菜を加熱し、冷やして水気をしぼる。 ④①と③を和えて仕上げる。
	<p>子どもたちが大好きなツナを使ったサラダです。</p> <p>学校給食のサラダは、野菜を加熱し、冷却して提供しています。加熱することで野菜のかさが減り、たくさんの野菜を食べることができます。</p> 