

給食レシピ紹介

人参のツナマヨサラダ

今月は、「人参のツナマヨサラダ」を紹介します。

《材料：4人分》

人参：100g キャベツ：50g コーン：30g ツナ：40g
マヨネーズ：大さじ2 薄口しょうゆ：小さじ1/3 すりごま：6g こしょう：少々

《作り方》

- ① 人参はせん切り、キャベツはざく切りする。
- ② 人参、キャベツ、コーンを茹でて冷やす。
- ③ マヨネーズ、しょうゆ、こしょうを合わせておく。
- ④ ②に、③、ツナ、ごまを加えて、完成。

カルシウムを多く含んだごまを使っています。すりごまの香りとマヨネーズのコクで、塩分を控えてもおいしくいただけます。



☆1月の給食に登場します！お楽しみに！☆

