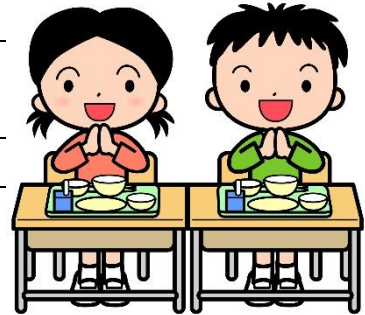




給食でとてもおいしかったサラダ「ツナサラダ」の作り方を
ご紹介します。学校給食センターでも今回のツナサラダに入ってい
る野菜の食感を残すように気をつけて調理しました。子どもたちも
おいしそうに食べていました！！



献立名	ツナサラダ	
	材料（4人分）	
	・ ブロッコリー 80 g（1株程度） ・ きゅうり 80 g（中1/2本） ・ まぐろの油漬け 40 g ・ ホールコーン 20 g ・ にんじん 12 g（中1/3本程度） 【調味料】 ・ 上白糖 4 g（小さじ1強） ・ ワインビネガー 4 g（小さじ1強）酢で代用可 ・ うす口しょうゆ 2 g（小さじ1/3） ・ オリーブ油 2 g（小さじ1/3） ・ 塩 少々 ・ こしょう 少々	
作り方	①ブロッコリーは小房に分ける。きゅうりは輪切り、にんじんは短冊切り。 ②ホールコーンは汁を切り、まぐろ油漬けは油切る。 ③切った野菜はゆでて、冷蔵庫で冷やす。 ④③を冷やしている間に、調味料でドレッシングを作る。 ⑤冷えた野菜と②を作ったドレッシングを混ぜて出来上がり。	