

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「ツナと枝豆のサラダ」です。

【材料(4人分)】

ツナ・・・・・・・・・・30g
むき枝豆・・・・・・・・50g
ホールコーン・・・・30g
キャベツ・・・・・・・・60g
にんじん・・・・・・・・20g
きゅうり・・・・・・・・30g
ドレッシング・・・・30g程度

【作り方】

- ① キャベツは短冊切り、にんじんは千切り、きゅうりは半月切りにする。
 - ② 鍋に湯を沸かし、キャベツ、にんじん、むき枝豆を茹で、火が通ったら、ざるで水を切り冷やす。
 - ③ ツナとホールコーンの水気を切っておく。
 - ④ きゅうり、②、③、ドレッシングを和えてできあがり。
- ※ドレッシングはお好みのものを使用し、種類により量を調整してください。

◆その他の給食レシピも

こちらからぜひご覧ください →

