

作ってみましょう！給食レシピ

上柴中学校給食室

ヘルシーサラダ

<材料>

きゃべつ	120g
きゅうり	50g
ごぼう	50g
しょうゆ	少々
ツナ	40g

<ドレッシング>

サラダ油	大1
しょうゆ	大1
酢	小2
さとう	小1
塩	少々
こしょう	少々

<作り方>

- ① きゃべつは、千切りにしてさつとゆで、冷ます。
- ② きゅうりは千切りにする。
- ③ ごぼうはさがきにして、水にさらし、ゆで、水気が切れたらしょうゆをふっておく。
- ④ ツナは汁気をきる。
- ⑤ ドレッシングを作り、食べる直前に野菜と混ぜあわせる。

