

作ってみましょう 人気の給食レシピ

ツナとわかめのサラダ

【材料】子ども6人分

キャベツ	大きめの葉2～3枚（せん切り）
きゅうり	1/2本（半月スライス）
乾燥わかめ	小さじ1（約1g）（戻して刻む）
ツナ	60g（約1/2缶）（汁を切ってほぐす）
ごま油	小さじ1/3
酢	小さじ2
塩	少々
醤油	小さじ1/2
砂糖	小さじ1

〈子ども1人分〉

・エネルギー	39kcal
・たんぱく質	2.2g
・脂質	2.6g
・塩分	0.3g

【作り方】

- ①キャベツ、きゅうりを食べやすい大きさに切り、さっとゆでて水を切り、冷ましておく。
乾燥わかめは水で戻し、水気を切って刻む。
- ②ツナは汁を切ってほぐしておく。
- ③ごま油、酢、塩、醤油、砂糖を合わせてドレッシングを作り、①②と合わせる。

♥ ツナも乾燥わかめも家庭で常備する機会の多い食材です。
家庭の食品庫にあると、いざというときに活用できます。