

給食レシピの紹介

～給食メニューを家庭でも作ってみませんか？～

<ごまツナサラダ>

【材料】	4人分
こまつな	1束
キャベツ	1/6個
にんじん	1/2本
ツナ缶	1缶
しょうゆ	大さじ1
レモン汁	大さじ1
酢	小さじ1
砂糖	大さじ1
ごま	大さじ1
油	大さじ1
塩	少々

【作り方】

- ① こまつなは根をとってよく洗い、食べやすい大きさに切る。にんじんとキャベツは千切りにする。
- ② 野菜を茹でて水で冷やし、水気をよくしぼる。
- ③ 調味料とツナはボウルに混ぜておく。
- ④ 野菜と調味料をあえて出来上がり。



小松菜は伊勢崎市でも多く作られている野菜の1つです。ビタミンだけでなくミネラルもたっぷり！アクも少なく、食べやすい野菜です。給食のサラダは1度ゆでて、冷却し提供しています。ごまツナサラダのドレッシングは他の野菜でも美味しく食べられますよ。

