

☆ツナサラダ(和風ドレッシング)☆

【分量（4人分）】

オイルツナ（フレーク缶）	60g（小1缶）
キャベツ	100g（約2枚）
きゅうり	25g（1/4本）
ホールコーン（冷）	25g
和風ドレッシング	20g（大さじ1と 小さじ1）

※分量は、中学校の量を4人分にしています。

【作り方】

- ① ツナは汁気を切っておく。
- ② キャベツは1×3cmの短冊切り、きゅうりは薄い輪切りにしておく。
- ③ ②の野菜とホールコーンをお湯でさっと茹で水気を切る。
- ④ 粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 冷めたら、①のツナと④の野菜を和風ドレッシングで和える。



ツナと野菜の相性がよく、ツナのうま味で野菜もたっぷり食べることができます。

どんなドレッシングでもよく合うので、ご家庭にあるお好みのドレッシングでもお試しください。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 52kcal

たんぱく質 3.7g

食塩相当量 0.2g



※ 給食では、衛生管理基準に従い生野菜の使用はしないためきゅうりも茹でて使用しています。