





元気サラダ

材料【作りやすい量】

| | |
|----------------|--------|
| ほうれん草 | 1袋 |
| きゅうり | 1本 |
| にんじん | 2/3本 |
| ホールコーン（缶または冷凍） | 100g |
| ツナ | 1缶 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| しょうゆ | 小さじ2 |
| 酢 | 大さじ1 |
| ごま油 | 小さじ2 |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| こしょう | 少々 |

作り方

1. 材料を切る。
きゅうり…輪切り
にんじん…せん切り
2. ほうれん草をよく洗い、沸騰したお湯に入れてゆでる。
ゆであがったら、冷水にさらし、水気を絞る。
2～3cm長さに切る。



根元を先にゆでる→
3. にんじんをゆで、冷水で冷まして、水気を切る。
ホールコーンが冷凍の場合は、さっとゆでて冷水で冷ます。
缶の場合は、汁気を切っておく。
(給食では、衛生面から、きゅうりもゆでています。)

4. 調味料をすべて混ぜ合わせドレッシングを作る。

5. 野菜、ホールコーン、ツナを
4のドレッシングであえる。



栄養成分 (1人あたり)



35
キロカロリー

| | |
|-----|----------------|
| 2.4 | グラム たんぱく質 |
| 16 | ミリグラム カルシウム |
| 0.4 | グラム 食塩相当量 |

メモ

* 給食で人気ナンバーワンのサラダのひとつです。甘じょっぱいドレッシングが後をひくおいしさです。

* ほうれん草 1袋に合わせた量にしました。給食の10人分程度の量になっています。お好みで調整してください。

