


 おうち給食レシピ
 

 カルシウムも
たっぷり

こまツナサラダ



材料（4人分）

| | |
|-----------|-------------|
| にんじん | 1/2 本千切り |
| キャベツ大きめの葉 | 2 枚太め千切り |
| 小松菜 | 3 株2cm 幅に切る |
| 冷凍ホールコーン | 30～50g |
| ツナ | 小1缶 |

ドレッシング

| | |
|---------|-------------|
| サラダ油 | 大さじ 1/2 |
| (米)酢 | 大さじ 1 と 1/2 |
| 塩 | 小さじ 1/3 |
| きび糖 | 小さじ 1 |
| からしチューブ | 1cm |
| しょうゆ | 大さじ 1 |

作り方（所要時間 15分）

・ツナは油を切っておく

- ① ドレッシングは良く混ぜて電子レンジで1～2分加熱しきび糖を溶かし冷ましておく
- ② 沸騰した湯にホールコーンとにんじんを入れる
再び沸騰した所にキャベツを加えざっとひと混ぜした所に更に小松菜を入れ緑色が鮮やかになったら火を止め湯を切り流水で良く冷やす

③ 野菜の水を良く切りツナを加えドレッシングで和えて盛付ける

Point

あまり野菜を茹ですぎずにシャキッと仕上げてね。