



我孫子市マスコットキャラクター
手賀沼のうなきちさん

作ってみましょう 保育園給食レシピ!!

ツナと小松菜のサラダ

【材料】 こども6人分

- ツナ……………60g
(油を切っておく)
- 小松菜……………120g
- キャベツ……………60g
(大き目の葉2枚程度)
- にんじん……………1/2本
〈ドレッシングの材料〉
 - 砂糖……………小さじ1/2
 - 塩……………少々
 - 酢……………小さじ1強
 - サラダ油……………大さじ1/2程度

〈子ども1人分〉

- エネルギー 51kcal
- たんぱく質 2.3g
- 脂質 3.7g
- 塩分 0.3g



【作り方】

- ① 小松菜はゆでてから水気を十分にきり、短く刻む。キャベツは太めの千切り、人参は千切りにしそれぞれ少し歯ごたえを残してゆでて水気をきり、冷ましておく。
- ② ドレッシングの材料をあわせておく（多めに作るほうがあとで野菜を混ぜ合わせやすいです）
- ③ ツナ、①の野菜、②のドレッシングをあわせてできあがり。



【調理のポイント!】

ツナが入ることで野菜がおいしく食べられるようです。

まろやかな味にしたい場合は、マヨネーズを大さじ1程度足してもいいですね。

