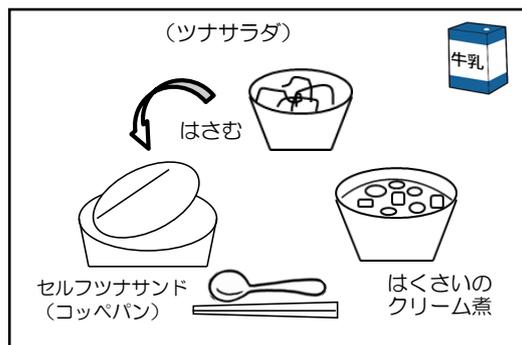


12月の給食献立より

- ・セルフツナサンド(コッペパン)
- ・牛乳
- ・白菜のクリーム煮



ツナサラダ(4人分)

材 料		分量
まぐろ油漬(缶)		100g
きゅうり(輪切り)		小さめ1本
にんじん(せん切り)		1/4本
玉ねぎ(みじん切り)		1/5個
セロリ(薄切り)		4g
ドレッシング	りんご酢	大さじ2/3
	酢	小さじ1
	サラダ油	小さじ1
	上白糖	小さじ1
	塩	少々
	こしょう	少々



ツナサラダ(作り方)



- ① まぐろ油漬は油を切っておく。
 - ② きゅうり・にんじん・玉ねぎ・セロリを切る。
 - ③ きゅうりは軽く塩をまぶしてもむ。※
 - ④ ほかの野菜を茹でて、冷やして水気を切る。
 - ⑤ ドレッシングを作り③と④とまぐろ油漬をあえる。
- ※給食では衛生面からきゅうりも茹でて使用しています。そうすることで塩を使わずにしんなりさせることができます。

ポイント

12月から新しく献立に登場したツナサンドです。ツナサラダをパンに挟むことで食べやすくなります。野菜とツナを合わせることで子どもたちに好まれて食べやすく、手軽に野菜がとれるようにしています。

給食では、さっぱりとしたフレンチドレッシングの味付けにしていますが、マヨネーズを加えることで濃厚な味付けで食べることができます。

りんご酢を使わずに作る場合は、酢の量を控えめにしてください。