

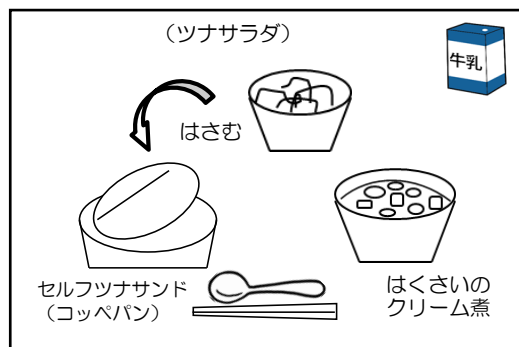
12月の給食献立より



・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	
りんご酢	大さじ2/3	
ドレッシング	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。