

学校給食レシピ

コンビネーションサラダ

副 菜



1人分
エネルギー
82kcal
食塩相当量
0.7g

材料・下準備（4人分）

ツナ油漬缶	……	1缶（70g）	－油をきっておく
こまつな	……	1株（40g）	－ざく切り
キャベツ	……	1枚（100g）	－短冊切り
もやし	……	1/2袋（100g）	
コーン（冷凍）	…	30g	
たまねぎ	……	10g	
にんじん	……	10g	
砂糖	……	小さじ1（3g）	
塩	……	小さじ1/3（2g）	
酢	……	小さじ2（10g）	
こしょう	……	少々	
油	……	小さじ1（4g）	

ワンポイントメモ

ドレッシングのたまねぎの辛味が気になる場合は、ドレッシングを600Wで30秒程度加熱してください。



作り方

- 1 野菜をゆでて水にさらし、水気をしぼる。
- 2 たまねぎ・にんじん・その他の調味料をブレンダーにかけ、ドレッシングをつくる。
（ブレンダーがないご家庭は、野菜をすりおろして調味料と合わせてください。）
- 3 野菜とツナ、ドレッシングを和える。



区ホームページに、学校給食に関する情報を掲載しています

食育動画は
こちら



給食レシピは
こちら

