

ツナサラダ(ドレッシング)

和え物

73kcal / 脂質5.4g / 塩分0.3g



ワンポイント

給食の野菜は、衛生面を考慮し茹でて使用します。

茹でることがかさが減り、たくさん食べることができます。

ドレッシングソースは、しっかり混ぜ合わせて乳化させるのがポイントです。



材料(4人分)

- ・まぐろ油漬け 80g
- ・にんじん 20g
- ・きゅうり 80g
- ・キャベツ 100g

〈ドレッシングソース〉

- ・サラダ油 小さじ1
- ・酢 小さじ1強
- ・塩 少々
- ・洋ごしょう 少々

作り方

- ① まぐろ油漬けは、油をきり、ほぐす。
- ② にんじんはせん切り、きゅうりは3mm輪切り、キャベツはせん切りにし、それぞれ、ゆでて、水冷し、水気をきる
- ③ ドレッシングソースを作り、②と和える。

※ドレッシングソースをマヨネーズにかえてもおいしく作れます。