

学校給食のおすすめ献立

# 切り干し大根の ツナ和え

<材料（4人分）>

切り干し大根	20g
にんじん	1/4本（40g）
ほうれん草	2株（60g）
ツナ	1缶（40g）
白すりごま	小さじ2
タレ	
*しょうゆ	小さじ2
*砂糖	小さじ1



<学校給食のメニュー（冬至献立） 706 kcal>

- ・ごはん
- ・みそちゃんこ
- ・かぼちゃのコロッケ（ソース）
- ・切り干し大根のツナ和え
- ・牛乳



<作り方>

- ① ほうれん草は5cm幅に切る。にんじんは千切りにする。ツナ缶は油を切っておく。
- ② 切り干し大根、にんじん、ほうれん草をそれぞれ茹でて冷ます。切り干し大根は長ければ5cm程に切る。
- ③ ボウルにすべての材料を入れて和える。

♥タレをポン酢やごま油、ほうれん草の代わりにきゅうり（千切り）を入れると中華ドレッシング風の味付けのサラダになります。