

料理名（大根とツナのサラダ）



食品名	材料4人分
ツナ	缶詰 1/2 (約 20g)
大根	1/4 本 (約 250g)
塩（下味用）	少々
きゅうり	1/2 本 (約 60g)
塩（下味用）	少々
にんじん	1/6 本 (25g)
白いりごま	大さじ 1/2 (約 3.5g)
ノンオイル ごまドレッシング	大さじ 2・1/2 (約 36g)

（作り方）

- ① 大根は短冊切り、きゅうりは小口切り、にんじんはせん切りにする。
- ② 大根、きゅうりは少量の塩でもんでしばらくおき、ぎゅっと水気を絞る。
- ③ にんじんは熱湯でさっとゆでて冷ます。
- ④ ツナは汁気を切っておく。
- ⑤ ②～④の具とごまとドレッシングをあえてできあがり。

☆料理についてのコメント☆

市販のドレッシングを使用した、簡単に作れるサラダです。中華ドレッシングや青じそドレッシング、ポン酢にも合います。

給食ではすべての野菜を茹でて使用しています。

