

4月のおすすめメニュー(小学校22日・中学校15日) ☆三

- ・牛乳 ・ミートソース
- ・ツナとじゃが芋のサラダ
- ・フルーツプリン

大池小、富戸小、南小、南中、北中、対島中では10日、伊東小では13日から今年度の給食がスタートしました。

今月は、「ツナとじゃが芋のサラダ」を紹介します。給食の定番メニューであるミートソースを引き立たせる、さっぱりとした味です。ぜひご家庭でも作ってみてください。



「ツナとじゃが芋のサラダ」 (4人分)

レシピを紹介!

(作り方)

- ① じゃがいもはさいの目切り、キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② 野菜を茹でて、冷ましておく。
- ③ ツナは軽く油をきってほぐす。
- ④ からし粉を少量の湯(分量外)で溶く。
- ⑤ ④と★でドレッシングを作り、野菜とツナと和える。

【材料】

じゃがいも	120g
ツナ缶(油漬け)	20g
キャベツ	40g
きゅうり	60g
サラダ油	8g
りんご酢	12g
★ 砂糖	4g
しょうゆ	4g
塩	1.2g
からし粉	少々

チューブ入りのからしで
からし粉の代用ができます!
辛さはお好みで
調節してください!

