

11月のおすすすめメニュー(中学校9日、小学校22日実施)

～メニュー～

- ・牛乳 ・ソフトめん
- ・アイランドルビーミートソース
- ・ツナとじゃがいものサラダ
- ・いちじく蒸しパン

この日のミートソースには、伊東市で生産しているアイランドルビーというトマトを使用しました。アイランドルビーは、加熱することによりうま味が増し、おいしくなります。

サラダは子どもたちに人気のメニューです。ご家庭でも作ってみてください。



「ツナとじゃがいものサラダ」(4人分)

レシピを紹介!

(材料)

じゃが芋	中 2 個
まぐろ水煮	50g
キャベツ	1 枚(50g)
きゅうり	小 1 本
油	大さじ 1 と 1/3
酢	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
塩	小さじ 1/3

(作り方)

1. じゃが芋は 1cm角に切って茹でる。
2. キャベツは千切り、きゅうりは輪切りにする。
3. 調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
4. ツナは水気をきっておく。
5. 3 で 1.2.4 を和える。
6. 皿に盛りつける。