

7月のおすすめメニュー(小学校12日・中学校9日) ☆三

- ・牛乳 ・ロールパン
- ・豚肉とお豆のトマト煮
- ・スパゲティサラダ
- ・ヨーグルト

7月になり、気温の高い日が多くなってきました。今回は、夏の暑さで食欲が落ちている時でも食べやすいスパゲティサラダを紹介します。さっぱりしたドレッシングとツナで、食べやすい味付けにしています。ぜひ作ってみてください。



「スパゲティサラダ」 (4人分)

【材料】

スパゲティ (ハーフサイズ)	28g
茹で塩	適量
オリーブ油	1.2g
きゅうり	60g
キャベツ	60g
にんじん	16g
玉ねぎ	16g
ツナ	32g
食塩	1.2g
こしょう	少々
★ 砂糖	6g
酢	8g
油	8g

レシピを紹介!

(作り方)

- ① きゅうりは輪切り、キャベツは短冊切り、にんじんと玉ねぎは千切りにする。
- ② ①の野菜を茹でて冷ましておく。
- ③ 茹で塩を加えた湯でスパゲティを茹でる。
- ④ 茹で終わったらスパゲティにオリーブ油を回しかけ、和えてから冷ましておく。
- ⑤ ★をすべて混ぜ合わせ、ドレッシングをつくる。
- ⑥ ②と④の水気を切り、⑤とツナを加え、しっかり和えて完成。

ドレッシングは市販のものでも良いですが、子どもたちに人気のドレッシングをこの機会に手作りしてみたいか、がでしょうか!

