

家庭でできる学校給食メニュー

キャロットサラダ

《材料》	4人分	
にんじん	100g	
ツナ	40g	
玉ねぎ	25g	
塩	少々	
こしょう	少々	
砂糖	小さじ1	
米酢	大さじ1/2	
粒入りマスタード	小さじ1/3	
なたね油	小さじ1	
オリーブオイル	小さじ1/4	
しょうゆ	小さじ1/2	



《作り方》

材料の下処理

- にんじん→千切り
- 玉ねぎ→薄くスライス
- ツナ→油を切っておく



塩、こしょう、砂糖、米酢、粒入りマスタード、なたね油、オリーブオイル、しょうゆをよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。

お湯を沸かし、にんじんと玉ねぎを茹でて冷ます。



ツナと を混ぜ、ドレッシングで和える。



《ポイント》

野菜嫌いな子でも、もりもり食べてくれます。マスタードが隠し味です。

《栄養価》 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)
47	2.1	2.6	9	0.2	148
ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	
0.01	0.01	1	0.8	0.2	