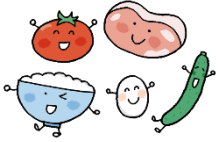


親子でクッキング！

給食メニュー紹介



ツナとキャベツのあえもの



野菜が苦手な児童も、ツナとごまが入って食べやすく、残菜の少ないあえものです。

【材料】（4人分）

ツナ缶・・・小1缶
キャベツ・・・2枚
小松菜・・・2株
にんじん・・・1/4本
白すりごま・・・大さじ3
さとう・・・小さじ2
しょうゆ・・・大さじ1



【作り方】

①キャベツ、にんじんは千切り、小松菜は、2～3センチに切り、レンジで2～3分加熱し、冷ます。

または、鍋に湯をわかし、野菜をゆでて水にとり、水気をしぼる。

②ボールにさとう、しょうゆを入れてよく混ぜ、①の野菜と、油を切ったツナ、白すりごまを入れて、よく混ぜる。

【ポイント】

- ・野菜は、水気をよくしぼりましょう。
- ・ごまは、すりごまにした方が消化吸収もよく、あえものの水分も吸ってくれます。