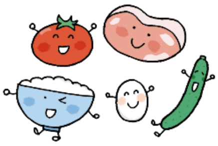
親子でクッキング！

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。