

コールスローサラダ



材料 4 人分(切り方)

ツナ	20g
キャベツ(薄くスライス)	90g
コーン(粒)	20g
きゅうり(薄く輪切り)	20g
A 穀物酢	小さじ1
A サラダ油	大さじ 1/2
A 食塩	少々
A コショウ(和食用)	少々
A 砂糖	小さじ 1/3

【作り方】

- 1 A の調味料を混ぜ合わせドレッシングを作っておく。
- 2 キャベツときゅうりは分量外の塩をふりしばらくおき、水気が出たら絞っておく。
- 3 ツナとコーン、1、2を和えて完成。

【ひとくちメモ】

- 酸っぱすぎず子どもたちにも食べやすい味付けになっています。
- 給食では、キャベツときゅうりはゆでて作ります。