

ツナを入れるとうまみアップ!

もやしのサラダ 《4人分》

＜材料＞

もやし	120g (2/3 袋)
きゅうり	中 1/2本
にんじん	1/10本
レトルトツナ	1/2 缶(70g 入り)
白いりごま	小さじ1
ドレッシング	適量



＜作り方＞

- ① もやしを洗い、さっと茹でて冷ます。
- ② きゅうりとにんじんを千切りにして、沸騰したお湯でさっと茹で、冷水にとり、水気をよくきる。
- ③ 白ごまは炒って冷ましておく。
- ④ ①②③と軽くあぶらをきったツナ缶を加え、好みのドレッシングで和える。

★★★ポイント★★★

★給食では和風ドレッシングを使用しています。

★もやしはビタミンCが多く含まれ、比較的安価で手に入る野菜です。味にくせがないため、ハムやツナなど旨味の強い食材とあわせると、野菜が苦手な子どもでも食べやすい一品となります。

★もやしは水分がでやすいので、ドレッシングをかけたらずくに食べるようにしましょう。