

豆が苦手な子も食べやすい!

豆とツナのサラダ 《4人分》

<材料>

枝豆(※冷凍の物を使うと便利)	30g
大豆水煮(※水煮パックや缶詰が便利)	30g
ツナ	1缶
キャベツ	大2枚
玉ねぎ	1/6個
お好みのドレッシング	適量



<作り方>

- ① キャベツは一口大に切り、玉ねぎはうす切りにする。
- ② 枝豆に火を通す。
- ③ ボウルにと①と枝豆・大豆・ツナを入れて混ぜる。
- ④ お好みのドレッシングで味をつける。

★★★ポイント★★★

- ★大豆にはたんぱく質や食物繊維が多く含まれるため、積極的にとりたい食品の一つです。苦手な子供が多い大豆も、枝豆とツナと一緒に和えることで、食べやすくなります。
- ★冷凍の枝豆を使えば、火を使わないため、子供だけでも簡単に作ることができます。
- ★給食では、バンバンジードレッシングなど醤油系の味付けのドレッシングと和えることが多いですが、お好みのドレッシングで食べてみてください。
- ★玉ねぎはできるだけうすく切って少量入れることで、かくし味のような役割をします。