

おうちで作ろう!
みんな大好き給食メニュー

Vol.4

学校メニュー
だいこん
サラダ



旬の大根を、子どもたちに人気のコーンと合わせました。不足しがちな魚や海藻も一緒に食べられるメニューです。

※写真は秋葉中学校で撮影しました

■材料（4人分）

大根…………… 5 cm (160 g 程度)
きゅうり…………… 1/3本
乾燥カットわかめ…………… 小さじ3
ツナ缶…………… 1/2缶 (40 g)
コーン缶…………… 1/3缶 (30 g)

◎ 酢…………… 大さじ1/2 砂糖…………… 小さじ1
しょうゆ…………… 大さじ1/2 塩…………… ひとつまみ
ごま油…………… 小さじ1

■作り方

- ①大根ときゅうりを千切りにし、ゆでる。
- ②乾燥カットわかめを水で戻す。
- ③ツナ缶とコーン缶の汁気を切る。
- ④①②の水気を切り、③と混ぜる。
- ⑤④に◎を加え、あえる。

※煎りごまを加えると、香りがさらにアップ



▲過去の
レシピは
こちら