まえばしの給食レシピ

さっぱりなのに、味にふかみのあるサラダ

和風ツナサラダ

一人分あたり・・・

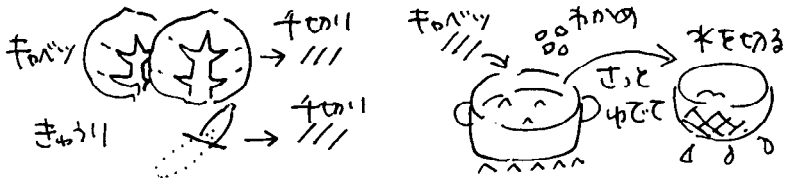
エネルギー	24Kcal	たんぱく質	2.6ｇ
しぼう	0.1ｇ	食塩	0.5ｇ

＊ ざいりょう(4人分)＊

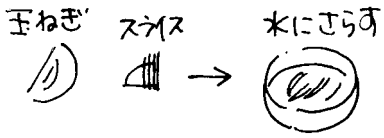
キャベツ・・・・２枚（80ｇ）
きゅうり・・・1/2本（80ｇ）
玉葱・・・・・・　（10ｇ）
まぐろ水煮缶・2/3缶（40ｇ）
花かつお・・・・・・・（4ｇ）
カットわかめ・・小さじ１
しょうゆ・・大さじ1
す・・・・・小さじ２
さとう・・・小さじ1

※給食で提供している中学生の分量です

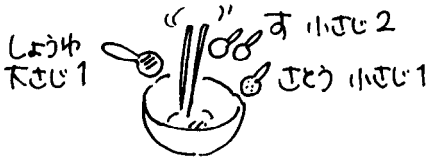
① キャベツ、きゅうりは千切り。
キャベツとわかめは、サッとゆでて水を切る。



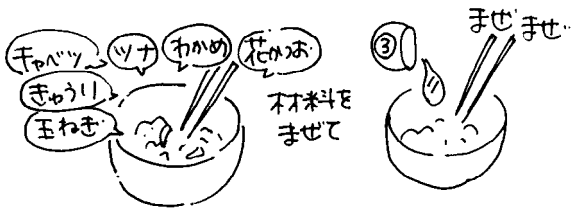
② 玉葱は薄くスライスして、水にさらす。

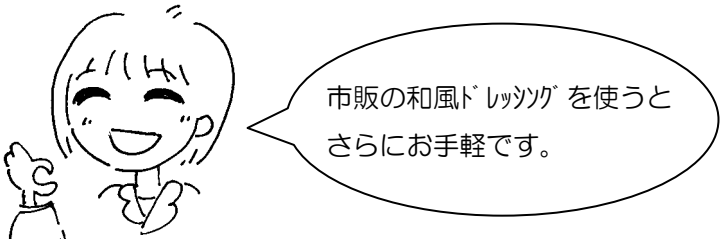


③ しょうゆ、す、さとうは混ぜあわせておく。



④ 野菜、ツナ、わかめ、をよく混ぜ、花かつおをまぜてから最後に調味料であえる。





調理場でサラダを作る時は、切った野菜を熱湯でさっとゆで、水にさらして冷し、ザルにとります。それを和える直前まで冷蔵庫で冷しておきます。

和える時は、和え物専用のエプロンをつけ、しっかり洗って消毒した手に、ひじまである長い手袋をして和えます。・・・・・調理場では１カゴに10kgの野菜が入っていて、それがいくつもあって、・・・サラダ作りは衛生面と体力の必要な仕事です。

前橋市学校栄養士会