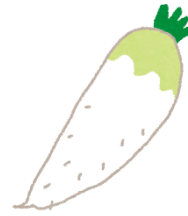




【大根サラダ】



【中学校の分量・4人分】

まぐろ（フレーク）	60 g	}	油を切り 酢をふりかける	
米酢	3.2 g			
だいこん	200 g	……	皮をむきせん切り ゆがく	
みつば	20 g	……	2 cm幅に切り ゆがく	
なたね油	8 g	}	A あわせておく	
りんご酢	4.8 g			（小さじ1弱）
食塩	1.4 g			（小さじ1/2弱）
上白糖	1.4 g			（小さじ1/2）
こしょう	0.04 g			



【作り方】

材料は十分冷まし、水気を切り、Aを加えてあえる。

♡ここがポイント

- ・ 給食では、みつばの代わりに、水菜を使った大根サラダも提供しています。
- ・ Aの調味料の代わりに、マヨネーズ28g（大さじ2）とうすくちしょうゆ4.8g（小さじ1弱）（中学校の分量・4人分）を加えて和えると、大根マヨサラダになります。