

給食レシピ紹介



【カロテンサラダ】

★材料（5人分）

にんじん	120g	・・・せん切り
パセリ	5g	・・・みじん切り
ツナ	25g	・・・油を切る。
いり卵	60g	
コールスロドレッシング	25g	
レモン果汁	5g	

★作り方

- ①にんじんは、せん切りする。鍋にお湯を沸かし、塩茹でする。流水に取り、しぼって水分を切る。みじん切りしたパセリは、水にさらし、しぼる。
- ②いり卵は、卵1～2個で作る。味はお好みですが、少し甘めにすると食べやすくなります。
- ③下ごしらえができた材料と調味料を合わせて、出来上がり。

★アレンジいろいろ

- ・にんじんを塩もみして、作ってもいいです。
- ・パンにはさんでサンドイッチにしたり、それを焼いて、ホットサンドにしてもいいですね。
- ・給食ではコールスロドレッシングだけでしたが、レモン果汁を加えることで風味が良くなります。

緑黄色野菜で
体の調子を
ととのえよう!!

