



ツナサラダ

材料名	1 人分	4人分	目安	切り方	作り方
マグロ油漬け	8.00 g	32.00 g			①野菜を切る。 ②野菜を茹でて、冷やす。 ③マヨネーズ以外の調味料を茹でて、冷やす。 ④野菜とマヨネーズ、調味料を混ぜ合わせる。 ⑤ツナを上からトッピングする。 ★食べる時は混ぜ合わせましょう！
にんじん	5.00 g	20.00 g	2cm程度	千切り	
キャベツ	20.00 g	80.00 g	葉2枚	千切り	
きゅうり	10.00 g	40.00 g	1/2本	千切り	
りんご酢	0.80 g	3.20 g			
三温糖	0.30 g	1.20 g	小さじ1/2		
並塩	0.20 g	0.80 g	少々		
サラダ油	0.40 g	1.60 g	小さじ1/2		
こしょう	0.02 g	0.08 g	少々		
マヨネーズ	1.00 g	4.00 g	小さじ1		

○ポイント

- 給食ではマグロ油漬けを使っていますが、好みで水煮を使ってもおいしくできます。
- マヨネーズは火にかけてしまうと分離してしまいます。
加熱をしたいときは、さっと火を通しましょう。
- 野菜を旬のものにかえてもおいしくできますよ！

