



『十品目サラダ』



●材料

分量（4人分）

キャベツ	100g
きゅうり	50g
人参	25g
ツナ	40g
ひじき	4g
ミックスビーンズ	40g
スライスアーモンド	25g
サラダ油	8g（小さじ2）
酢	8g（小さじ2弱）
砂糖	2g（小さじ1）
塩	少々
こしょう	少々

●作り方

1. ドレッシングを作る。A の材料を白っぽくなるまで泡立て器でよく混ぜる。
2. ひじきは水でもどし、さっとゆで、1 のドレッシングを少しかけて冷ます。
3. ミックスビーンズにも1 のドレッシングを少しかけて味をしみ込ませておく。
4. キャベツ、人参は千切りにしてさっとゆで、水気を切って冷ます。
5. きゅうりは薄い輪切りにする。
6. スライスアーモンドはフライパンで香ばしくなるまで煎る。
7. 1～6 とツナを合わせ、1 の残りのドレッシングで和える。

●学校給食献立例



- ・ミルクねじりパン
- ・クリームシチュー
- ・十品目サラダ
- ・オレンジ
- ・牛乳



学校給食でも頻りに登場する十品目サラダは、成長期の子もたちに必要な豆類・海藻類が含まれ、美味しく食べられるサラダです。



水巻町学校給食レシピ