



親子で作ろう♪人気給食レシピ

ツナフレンチ



給食で人気のサラダです。酢、サラダ油、塩、こしょうで作るシンプルなフレンチドレッシングとツナのコクが合わさった、野菜が苦手な子でも食べやすいサラダです。



ポイント



【1人分の栄養価】

エネルギー：65kcal

タンパク質：3.2g

塩分：0.4g

野菜の水気をしっかり切ってから和えるのが美味しく作るコツです。ツナの代わりに茹でてほぐしたささ身でも美味しく出来ます。



作り方



1

キャベツは4mm幅、人参はせん切りにする。きゅうりは薄い小口切りにし、塩（分量外）で塩もみして水気を切る。

2

ツナ缶は油を切る。

3

キャベツ、人参をさっと茹でて冷まし、水気を切る。

4

◆の調味料をよく混ぜ、ドレッシングを作る。

5

ほぐしたツナ、野菜を④のドレッシングで和え、味を調える。

そのまま食べてもよいですが、パンにはさんでも美味しく食べることができます。

材 料	4人分
キャベツ	140g
人参	40g
きゅうり	50g
ツナ缶	70g
◆塩	ひとつまみ
◆こしょう	少々
◆酢	大さじ1
◆サラダ油	大さじ1