

（ ）おうちで作ろう!（ ） みんな大好き給食メニュー



写真は秋葉中学校で撮影しました

Vol.4 だいコーンサラダ

旬の大根を、子どもたちに人気のコーンと合わせました。不足しがちな魚や海藻も一緒に食べられるメニューです。

■材料（4人分）

大根 … 5 cm（160 g 程度）
きゅうり … 1/3本
乾燥カットわかめ … 小さじ3
ツナ缶 … 1/2缶（40 g）
コーン缶 … 1/3缶（30 g）

◎

酢 … 大さじ1/2
しょうゆ … 大さじ1/2
ごま油 … 小さじ1
砂糖 … 小さじ1
塩 … ひとつまみ

■作り方

- ①大根ときゅうりを千切りにし、ゆでる。
- ②乾燥カットわかめを水で戻す。
- ③ツナ缶とコーン缶の汁気を切る。
- ④①②の水気を切り、③と混ぜる。
- ⑤④に◎を加え、あえる。

※煎りごまを加えると、香りがさらにアップ