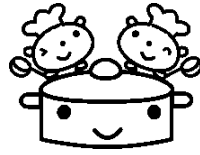


給食メニュー紹介



給食だより

3月の献立の中から、5日に登場する「あすっこのツナマヨ和え」を紹介합니다。あすっこは島根県で作られたオリジナルの野菜で、“明日を目指す野菜！”と言われています。甘みがあり、苦みやくせがなく食べやすいのが特徴です。また、ビタミンCもたっぷり含まれています。旬の野菜をぜひ味わってみませんか？

【あすっこのツナマヨ和え】

材料（4人分）

- | | | |
|-----------|-----|--------|
| ・あすっこ | ・・・ | 3茎 |
| ・キャベツ | ・・・ | 葉1枚 |
| ・コーン | ・・・ | 20g |
| ・ツナ | ・・・ | 30g |
| ・マヨネーズ | ・・・ | 30g |
| ・こいくちしょうゆ | ・・・ | 小さじ1 |
| ・いりごま | ・・・ | 小さじ1/2 |
| ・食塩 | ・・・ | 少々 |

Ⓐ

ほうれん草や
菜の花でもおいしく
食べられます！

☆ 作り方 ☆

- ①あすっこをゆでる。
- ②あすっこ・キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ③②とコーン・ツナ・Aと一緒に合わせる。