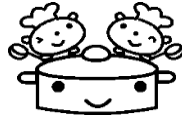


給食メニュー紹介



給食だより

3月の献立の中から、10日(木)に登場する「おからサラダ」を紹介します。見た目はポテトサラダのようですが、じゃがいもではなくおからを使います。おからにはたんぱく質や食物繊維が豊富に含まれているので栄養たっぷりのサラダです。

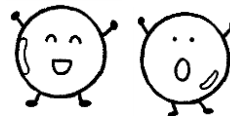
【おからサラダ】

材料(4人分)

- ・おから ……30g
- ・にんじん(千切り)……1/5本
- ・キャベツ(1cm幅)……2枚
- ・きゅうり(輪切り) ……1/3本
- ・ツナ ……25g
- ・コーン ……30g
- ・チーズ(8mm角) ……25g

- ・マヨネーズ ……大さじ2
- ・穀物酢 ……小さじ1/2
- ・砂糖 ……小さじ1
- ・食塩 ……少々

ポテトサラダのじゃがいものように
茹でてつぶす手間がないので
簡単に作ることができます!



☆ 作り方 ☆

- ①おからは電子レンジで加熱して冷ましておく。
- ②にんじん、キャベツ、きゅうりを茹でて冷蔵庫で冷ましておく。
- ③★の調味料を混ぜ合わせる。
- ④①、②とツナ、コーン、チーズを混ぜ合わせ、③を入れてよく和える。