



献立名

小松菜のツナ和え



○献立例○ 麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き
小松菜のツナ和え けんちん汁

※レシピは家庭用にアレンジしています。

材 料 4人分 〈切り方〉

- 小松菜 80g 〈2cm幅〉
- キャベツ 80g 〈1cm幅〉
- まぐろ油漬け（ツナ）40g
- 酢 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1弱
- ごま油 小さじ2/3
- 白ごま 小さじ2

作り方

- ①小松菜、キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ②①で切った野菜を茹でて、水で冷やす。
- ③酢、しょうゆ、ごま油を混ぜ合わせてタレを作る。
- ④野菜が十分に冷えたら、水気をとる。
- ⑤水気をとった野菜とまぐろ油漬けを和える。
- ⑥③で作ったタレと⑤をよく和え、白ごまを加えて和える。

（子ども一人分）

エネルギー：45kcal たんぱく質：2.7g 脂質：3.0g 塩分：0.3g