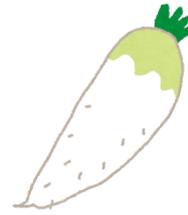




【大根サラダ】



【中学校の分量・4人分】

まぐろ（フレーク）	60 g	}	油を切り 酢をふりかける
米酢	3.2 g		
だいこん	200 g		皮をむきせん切り ゆがく
みつば	20 g		2cm幅に切り ゆがく
なたね油	8 g（小さじ2）	}	A あわせておく
りんご酢	4.8 g（小さじ1弱）		
食塩	1.4 g（小さじ1/2弱）		
上白糖	1.4 g（小さじ1/2）		
こしょう	0.04 g		



【作り方】

材料は十分冷まし、水気を切り、Aを加えてあえる。

♡ここがポイント

- 給食では、みつばの代わりに、水菜を使った大根サラダも提供しています。
- Aの調味料の代わりに、マヨネーズ28g（大さじ2）とうすくちしょうゆ4.8g（小さじ1弱）（中学校の分量・4人分）を加えて和えると、大根マヨサラダになります。