給食のレシピをご家庭で！！

人気のサラダを食べよう！

2020/11/26

ひじきとチーズのサラダ

材料（3～4人分）		切り方や準備
(缶)ツナ	1/2 缶	
チーズ（キューブ型）	20 g	5mm角切り
キャベツ	1/6 個	5mmの短冊切り
にんじん	1/2 本	3mmの短冊切り
(乾)ひじき	5 g	水でもどす
酢	大さじ 1	ドレッシング
サラダ油	大さじ 2/3	
しょうゆ	大さじ 1/2	
砂糖	小さじ 1	
こしょう	少々	

調 理 方 法

① キャベツとにんじん、ひじきはゆでた後、冷却する。
② しっかりと水切りして、食べる直前まで冷蔵庫で冷ましておく。
③ 調味料をすべて合わせて、混ぜておく。
④ ②と③、ツナ、チーズをまぜ合わせて盛りつける。

※ 給食ではサラダや和えものの食材も加熱して、冷却するなどの温度管理を行っていますが、ご家庭ではお好みに合わせて調理してください。

※給食の量は４年生１食分の量を基準にしています。お好みによって増やす等の調整をお願いします。