

レシピ紹介 ～給食メニューから～

※レシピは家庭用に
アレンジしています。

ツナとオクラのサラダ

副菜

【幼児4人分】

ツナ(缶)	約1/2缶(40g)
オクラ	4本(40g)
きゅうり	1/2本(40g)
にんじん	40g
コーン(缶)	大さじ2(20g)
マヨネーズ	大さじ2弱(20g)
食塩	ひとつまみ(0.5g程度)
こしょう	お好みで1ふり
砂糖	小さじ2/3(2g)

- ① オクラは茹でて、輪切り。
- ② きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにする。コーンは缶の汁をきる。にんじんを耐熱容器に入れて、600w1分加熱し、きゅうりを追加して、さらに1分加熱する。水にさらし、しぼっておく。
(オクラと一緒にさっとボイルしてもいい。)
- ④ ボウルに野菜、ツナ缶、カッコ内の調味料を合わせ、和える。

オクラのネバネバで具材どうしと味が全体にからまり、クセになるおいしさです。

