

【阿見中学校 1 年 木村 結寿権さん考案】



ツナと白菜のサラダ



＜メニューのポイント＞

（木村さんより）

- ・ごま油とポン酢の酸味がきくようにしたところです。
- ・白菜でシャキシャキ食感を楽しめるようにしました。

【材料 4 人分】

ツナ缶（オイル漬け） 1 缶（70g）
白菜 1/8 個（300g）
ポン酢しょうゆ 大さじ 1
ごま油 小さじ 1
和風顆粒だし 小さじ 1/4
白いりごま 大さじ 1

給食では、人参も入れて
作りました！



【作り方】

- ① 白菜は、根元を切り落とし、5mm幅に切る。ボウルに入れて塩をふってもみ、15分～20分ほどおいて、水気をしっかりしぼる。（給食では、衛生管理上加熱する必要があるため、ボイルしました）
- ② 別のボウルに①の野菜と、ツナ缶、ポン酢しょうゆ、ごま油、和風顆粒だし、白いりごまを入れて混ぜる。皿に盛り付けてできあがり。

～食べた小・中学生からの感想～

・サラダにツナが入っていたので、おいしかったです。
・いつものサラダより、食べやすかったです。



提供した給食
〈小学校 12 月 18 日、
中学校 12 月 23 日〉



阿見町立学校給食センター