

【竹来中学校 3 年 加藤翔大さん考案】



根菜とツナの和風サラダ



＜メニューのポイント＞

（加藤さんより）

みそ、ダシを加えて、和風味にしました。こくを加えました。

【材料 4 人分】

れんこん	100 g
にんじん	1/2 本
ごぼう	1/2 本
ツナ	1/2 缶
白ごま	小さじ 1
★マヨネーズ	大さじ 3
★だしの素	小さじ 2
★みそ	小さじ 1
★砂糖	小さじ 1

【作り方】

- ① 野菜はよく洗う
- ② れんこんをうすくいちょう切り、ごぼう、にんじんをさがきにする。
- ③ ②を 3～4 分ゆで、よく水気を切りあら熱を取る。
- ④ ツナ、ごま、★の調味料を混ぜ、完成。

～食べた小・中学生からの感想～

・根菜が苦手な子も、おいしい味付けのおかげで挑戦できました。
・サラダがとっても人気がありました！



提供した給食

＜小学校 12 月 10 日、中学校 12 月 9 日＞



阿見町立学校給食センター

