

給食メニューを おうちで作ろう！

令和2年度

にんじんと ツナのサラダ



材 料	分量 (4人分)	作 り 方
にんじん千切り ツナ たまねぎ (おろす) にんにく (おろす) オリーブオイル しょうゆ 米酢 上白糖 こしょう 食塩	140g 90g 5g 1g 大さじ1/2 小さじ1 大さじ1 少々 少々 1g	①にんじんはさっと茹でて水気を切る ②たまねぎから食塩までの材料をよく混ぜてドレッシングを作る。 ③にんじん、ツナ、ドレッシングを混ぜあわせる。
<p>ポイント！</p> <p>にんじんに含まれるβ-カロテンには、免疫力を高める働きがあります。シンプルなサラダですが、手作りのドレッシングが美味しい！と好評の一品です。</p>		
1人分栄養価		
エネルギー	51 kcal	脂質 2.5 g
たんぱく質	3.7 g	食塩相当量 0.3 g