

# 給食レシピ紹介

## キャロットサラダ

今月は、子どもたちに人気の「キャロットサラダ」を紹介します。

《材料：4人分》

人参：160g コーン：25g ツナ：40g

④（マヨネーズ：大さじ3 うすくちしょうゆ：小さじ1/4 こしょう：少々）

《作り方》

- ① 人参をせん切りにする。
- ② 人参、コーンをゆでて、水で冷まして水気を切る。
- ③ ④を合わせる。
- ④ ツナ、②、③を和えたら、完成。

この調味料にごまを混ぜて「ごまマヨ和え」や、かつお節を混ぜて「おかかマヨ和え」にアレンジして、ブロッコリーやいんげんなどを和えてもおいしいですよ♪



☆12月の給食に登場します！お楽しみに！☆

