

ツナとブロッコリーのサラダ



●栄養価
 エネルギー 76kcal
 たんぱく質 4.9g
 脂質 4.4g
 塩分 0.5g

<作り方>

- ① ツナ缶は油をきってほぐす。
- ② ブロッコリーは子房に分けて茹で、冷ましておく。
- ③ コーン缶はざるにあけて水気をきる。(冷凍の場合はブロッコリーと一緒に茹でて冷ます。)
- ④ ★調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤ ①②③を、④のドレッシングで和える。



材 料 (大人4人分)	ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
ツナ缶 1缶(約60g)		ほぐす	フードカッターにかける	前期をざらつきのあるペーストにする	もぐもぐをペーストにする
ブロッコリー 1株(200g)	小房に分ける	1cm×1cmの小房	穂先をやわらかく茹でる	前期をつぶす	
コーン缶 20g		そのまま	クリームコーン缶をこしてなめらかにする		
★しょうゆ 小さじ2 ★酢 小さじ2 ★砂糖 大さじ1 ★油 小さじ1	<p>油をごま油に変えるだけで 中華風になるので味を変えたい場合は ぜひ試してみてください！！</p>				

※こどもは大人の2/3量が目安です。 ※都合により、給食の食材を変更する場合があります。