

ツナとブロッコリーのサラダ

<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、冷ます。
- 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**ドレッシング**で和える。



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



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(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	小房をさらに小さく切る		穂先をやわらかく茹でる	前期をつぶす		
コーン缶	20 g	そのまま			クリームコーン缶をミルサーにかけてこす			
★しょうゆ	小さじ 2	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！！ 						
★酢	小さじ 2							
★砂糖	大さじ 1							
★油	小さじ 1							
★こしょう	少々							



※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。