

広報 栄養マン★キッチン～給食大好き！

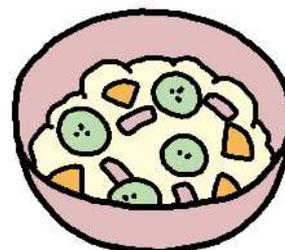
子どもに人気の給食メニューや家でも食べてほしいメニューを紹介します。

※家で作りやすいように、分量や作り方を調整しました。

【卵の花サラダ】

<材 料 4人分>

おから 生	50g
にんじん	30g
きゅうり	60g
キャベツ	120g
塩	ミニスプーン 1/2
ツナフレーク（油を切った物）	35g（1/2缶）
マヨネーズ	大さじ3
A 酢	小さじ 1/2
砂糖	小さじ1



1人分エネルギー 129kcal 塩分相当量 0.4g

<作り方>

- ① おからは耐熱ボールに入れ、大さじ1の水を加えて混ぜラップをかける。600Wの電子レンジで2分加熱し、ラップのまま冷ます。
- ② にんじんは、いちょう切りにして茹でる。きゅうりは輪切り、キャベツは短冊に切り塩をしてしんなりさせる。
- ③ おから、野菜と油を切ったツナをAの調味料で和える。

<調理のポイント>

おからは蒸して冷やしても良いです。

<コメント>

ポテトサラダ風のおからレシピです。ツナの旨味で味わいに深みが生まれ、きゅうりの食感でメリハリをプラスしてくれています。