

かぼちゃのサラダ

（材 料） 4 人分

ツナ（水煮）	…	30 g
かぼちゃ	……	100 g
にんじん	……	30 g
キャベツ	……	40 g
きゅうり	……	40 g
白ごま	……	小さじ2
A	さとう	…… 小さじ1
	酢	…… 小さじ2
	しょうゆ	…… 小さじ1
	紅花油	…… 大さじ1
	塩	…… 少々
	こしょう	…… 少々

《作り方》

- ① かぼちゃは1.5cm角、にんじんはせん切り、キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② 白ごまはからいりする。
- ③ かぼちゃ、にんじん、キャベツはそれぞれゆでて、冷ましておく。
- ④ きゅうりは塩をふり、しばらくおいて水気をしぼる。
- ⑤ Aを合わせて、全ての材料とあえる。

旬のかぼちゃを主役にしたサラダです。



もりもりたべるくん

大竹市給食センター