



みんな
大好き!

給食レシピ

作って
みよう!



レシピ名 赤坂とまとドレッシングサラダ



【材料】(4人分)

・だいこん	120g	・赤坂とまと	20g
・きゅうり	80g	・たまねぎ	10g
・にんじん	20g	・油	5g
・ツナ	40g	・酢	5g
・キャベツ	50g	・レモン果汁	3g
		・三温糖	4g
		・塩	少々

【作り方】

- ① 野菜は、切った後、さっと茹で冷却する。
- ② 赤坂とまとの皮をむき、つぶす。玉ねぎは、薄くスライス。
- ③ ドレッシングの調味料と②を煮る。そして冷却。
- ④ ①③を合わせる。

【一口メモ】

今回の赤坂とまとは。冷凍を使用しましたが、フレッシュを使えば色がカラフルに出せると思う。