No.88　2025.11

給食メニューを作ってみよう！

海と畑のサラダ

材料（１人分）

ツナ……１０ｇ
キャベツ……１５ｇ
にんじん……６ｇ
ホールコーン……５ｇ
ひじき……１ｇ
油……０．３ｇ
うすロ醤油……０．９６ｇ

作り方

① ひじきは戻してゆでる。
　にんじん・キャベツはせん切りにする。
　ツナは油を切っておく。

② ツナをほぐして炒める。

③ ②に、にんじん、キャベツ、ひじき、
　コーンを入れて炒める。

④ 調味料を入れ、味をととのえる。

子供たちからリクエストが
多い人気メニューです。