



副菜



わかめとツナの和え物



©富士宮市さくやちゃん

子どもたちに人気の和え物です。酢が入っているのでさっぱり食べることができます。

材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

・カットわかめ	3g
・きゅうり	1本
・ツナ	1缶
(A)	
・砂糖	小さじ1
・酢	小さじ1
・醤油	小さじ1/2

作り方

- ①カットわかめを戻しておく。
- ②きゅうりを輪切りにし、塩もみして水分を切る。
- ③ツナは油をきっておく。
- ④全ての材料と混ぜておいたAの調味料で和える。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

献立例



- ・牛乳
- ・ご飯
- ・鯖の塩焼き
- ・わかめとツナの和え物
- ・鶏ごぼう汁

