



なすとゴーヤのツナ和え

夏野菜のなすとゴーヤを使った和え物です！
おすすめの一品です。



夏にオススメ！

◆ 材料 (4人分)	g
ツナ	40
きゅうり	60
にんじん	20
ゴーヤ	40
なす	80
しょうゆ	12
マヨネーズ	20



体をつくる(たんぱく質・無機質を多く含む食品)

ツナ

体の調子を整える(ビタミンを多く含む食品)

きゅうり にんじん ゴーヤ なす

エネルギーになる(炭水化物・脂質を多く含む食品)

マヨネーズ

◆ 作り方

- 1 きゅうりは小口切り、にんじんは千切りにする。
- 2 ゴーヤは縦半分に切りワタを取り薄切り、なすは半月に切る。
- 3 ゴーヤはさっと茹でておく。
- 4 ツナときゅうり、にんじん、ゴーヤ、なすを合わせ、マヨネーズとしょうゆで調味し、できあがり。



夏休み期間中に、給食センターでは、栄養満点な
新しいレシピを開発しています。
ぜひ、ご家庭でも作ってみてください！

