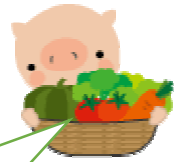




ブロッコリーのツナマヨサラダ



すりごまの風味が効いています！
子どもに人気のメニューです♡



すりごまを入れることがポイント

◆ 材料 (4人分)	g
ツナ	5
ブロッコリー	80
にんじん	20
きゅうり	80
塩こしょう	適量
しょうゆ	適量
すりごま	大さじ1
マヨネーズ	40

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)
ブロッコリー にんじん きゅうり
エネルギーになる(炭水化物・脂質を多く含む食品)
すりごま マヨネーズ

◆ 作り方

1. ブロッコリーは小房に分け、茹でる。
2. にんじんは千切り、きゅうりは小口切りにする。
3. ツナと1. 2の野菜をマヨネーズとすりごま、他調味料で調味する。
4. 最後に味を調べ、できあがり。



すりごまをマヨネーズと合わせるのがポイント！子どもたちに人気のメニューです。
使用する野菜は、色々な野菜と組み合わせてもおいしく食べられると思います。ぜひ、ご家庭でも！

