

平成29年度 入賞

小松菜とツナのごまマヨネーズ和え



【生徒のおすすめポイント】
すぐ手に入る食材で作れるように考えました。小松菜の歯ごたえを残すことがポイントです。水菜やコーンなどを使ってもおいしいです。

※給食用に献立をアレンジしています。

【材料】（4人分）

- | | | | |
|----------|-------|--------------|-------|
| • まぐろ油漬け | 60 g | • すりごま | 小さじ1 |
| • 小松菜 | 140 g | • マヨネーズ | 大さじ1強 |
| • にんじん | 50 g | • しょうゆ（こいくち） | 小さじ1強 |

【作り方】

- ① まぐろ油漬けは、油をきり、ほぐす。小松菜は3cm、にんじんはせん切りにする。
- ② 小松菜、にんじんはそれぞれゆでて、水冷し、水気をきる。
- ③ ①と②をしょうゆで和え、ごまとマヨネーズを加えて混ぜる。