

## 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。