

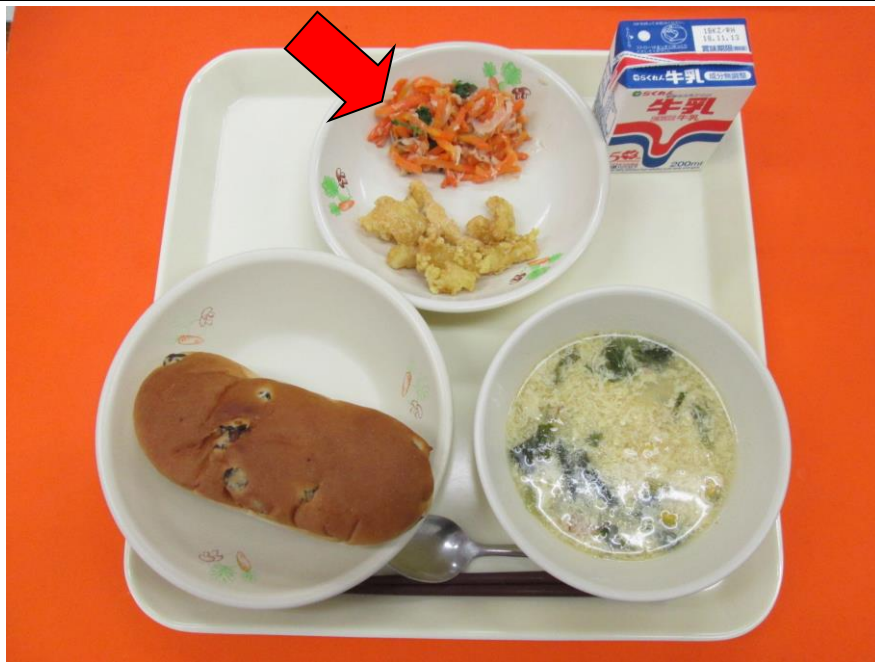
キャロットサラダ

<材料4人分>

・にんじん	1本	A	・りんご酢	大さじ1
・たまねぎ	1/2個		・油	小さじ1
・パセリ	4g		・砂糖	小さじ1
・ツナ	60g		・塩、こしょう	少々

<作り方>

- ① にんじんは千切り、たまねぎはスライス、パセリはみじん切りにする。
- ② にんじん、たまねぎ、パセリはさっとゆでて、水で冷やして、水気をきっておく。
- ③ 調味料Aをあわせて、ツナ、②とあえて、出来上がり。



<ポイント>

- ・給食では、りんご酢を使うことで、まろやかにしています。量はお好みで調整してください。
- ・冬になると香川県産の金時にんじんが出回るようになります。金時にんじんでもおいしくできますよ。
- ・パセリは生では苦味がありますが、ゆでることで食べやすくなります。