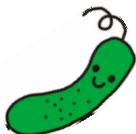




ツナフレークあえ

作ってみませんか?
ふくやまの学校給食

材料 (4人分)		作り方
キャベツ (せん切り)	葉 2枚	① ㊤の調味料を合わせる。 ② まぐろ油漬けの油をきっておく。 ③ キャベツ、きゅうり、にんじんをゆでて、ひやす。 ④ ②と③を混ぜ合わせて、①を加えてあえる。
きゅうり (せん切り)	1/2本	
にんじん (せん切り)	20g	
まぐろ油漬け	2/3缶	
㊤	小さじ1	
	しょうゆ	小さじ2



ひとこと Memo

子どもたちに人気のあるまぐろ油漬け (ツナ) を使った和え物です。

野菜が苦手な子も食べやすい味付けです。

ご家庭でも作ってみてください。



【1人分の栄養価】

エネルギー	51kcal
たんぱく質	3.9g
脂質	2.8g
食塩相当量	0.4g

