★なすから給食レシピ14★

カレーマリネ

子どもたちが苦手な野菜を、ほんのりカレーのスパイスが効いたドレッシングで調味することで、さっぱりと食べやすく仕上げました。

【材料】４人分	
ツナ（油漬）	40g
たまねぎ	120g
にんじん	20g
きゅうり	20g
コーン（缶詰）	20g
★オリーブオイル	8g(小さじ2)
★酢	8g(大さじ1/2)
★砂糖	2g(小さじ2/3)
★塩	0.8g(ひとつまみ)
★カレー粉	2g(小さじ1)

【作り方】

①たまねぎは薄くスライスします。にんじんは千切り、きゅうりは3mm厚さの輪切りにします。

②①の野菜をゆで、冷水で冷まします。水気をしっかり絞ります。

③★の調味料をよく混ぜ合わせてドレッシングを作り、②の野菜とツナ、コーンを和えます。

酸っぱいのが苦手な場合、オリーブオイルと砂糖を少し多めにすると、まろやかになります♪

【給食の献立例】

・セルフホットドッグ
・牛乳
・カレーマリネ
・ＡＢＣマカロニスープ

那須烏山市学校給食センター