

ツナとわかめとコーンのサラダ

料理名/材料名	分量	切り方	作り方
	1人分(g)		
キャベツ	25	せん切り	①にんじん、キャベツ、コーン わかめの順でゆでる。 ②ドレッシング用の調味料と ごまを混ぜる。 (給食では加熱します) ③野菜、ツナ、ドレッシングを 和える。
ホールコーン	10		
わかめ	2	カットし、塩抜き	
にんじん	10	いちょう切り	
ツナ	10		
酢	2	ドレッシング用	
しょうゆ	2	ドレッシング用	
砂糖	1	ドレッシング用	
粉からし	0.05	ドレッシング用	
油	1.5	ドレッシング用	
ごま	1	ドレッシング用	

