



「COOK!とん♪トン♪」では、食への興味関心を高めることをねらいとして、子ども達に人気の献立や食べ継いでほしい給食レシピなどを紹介します♪

ぜひご家庭でも作ってみませんか？



今月は、5月8日ゴーヤーの日にちなんだゴーヤーを使った献立と「教えて！知りたい！」とリクエストのあった献立を紹介するトン♪

○ゴーヤーサラダ○



【材料 4人分】

- ・ゴーヤー …… 40g
- ・きゅうり …… 70g
- ・にんじん …… 10g
- ・冷凍コーン …… 15g
- ・ツナ …… 12g
- ・コールスロードレッシング …… 大さじ1
- ・マヨネーズ …… 小さじ一杯

【作り方】

- ① ゴーヤーを薄くスライス、きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにする。
- ② 野菜をサッと茹でる。
- ③ ②とツナ、コールスロードレッシングとマヨネーズを和えて出来上がり♪

○春雨サラダ○



【材料 4人分】

- | | | |
|-------------|----------|-----|
| ・緑豆はるさめ…25g | ・醤油…小さじ1 | } A |
| ・ハム…20g | ・砂糖…4g | |
| ・にんじん…10g | ・酢…小さじ2 | |
| ・きゅうり…100g | ・ごま油…2g | |
| | ・白ごま…6g | |

【作り方】

- ① きゅうり・にんじん・ハムは千切りにしておく。
 - ② 春雨は茹でて水でサッと洗って冷まし、食べやすい長さにカットする。
 - ③ Aの調味料を混ぜ合わせる。
 - ④ ①②の材料と③を和えて出来上がり♪
- ※緑豆春雨を使うと弾力のある歯ごたえが楽しめるトン！



給食で人気のサラダだトン♪さっぱりしていて、暑い時期におすすめだトン！