



# 3月29日 (金)



## 昼食

## おやつ



チキンカツカレー  
 ツナサラダ  
 ジュリアンスープ  
 いよかん

じゃが芋のガレット  
 牛乳

ツナにはたんぱく質がたくさん入っています。  
 たんぱく質は、血液や筋肉などの体をつくる大切な栄養素です。  
 今回はツナ缶の汁は捨ててしまいましたが、汁にも栄養がたっぷり入っています。

～レシピ紹介～  
 《材料・子ども5人分》

ツナ缶	30g
レタス	40g
きゅうり	50g
キャベツ	60g
ホールコーン缶	25g
●マヨドレ	大1/2
●酢	大1/2
●砂糖	小1
●醤油	小1/2

【ツナサラダ】  
 《作り方》

- ①材料を切る。  
レタス→四角 きゅうり→半月切り  
キャベツ→千切り
- ②ツナ缶は油を切っておく。
- ③野菜に分量外の塩をふる。
- ④調味料(●)を合わせておく。
- ⑤野菜を絞り、ツナ缶と④を加え合わせる。

