

【こまつなのカレーサラダ】

●材料（4人分）

こまつな	・・・	3株
きゅうり	・・・	1本
コーン	・・・	小1缶 (約60g)
ツナ	・・・	1缶
マヨネーズ	・・・	大さじ5
カレー粉	・・・	小さじ1/2
砂糖	・・・	小さじ1
食塩	・・・	少々

A {

料理のポイント

カレー粉はお好みで増減してください。給食では、きゅうりもすべて茹でて使用しています。電子レンジを使うと簡単に作ることができます。

●作り方

- ①こまつなは2cmの長さに切り、きゅうりは輪切りにしておく。
- ②耐熱ボウルにこまつなときゅうりを入れて、600wの電子レンジで3分加熱し、冷まして水気をきる。
- ③Aを合わせておく。
- ④②とコーン、油を切ったツナを③の調味料であえる。

