

簡単！すぐに作れる！ おいしい！

学校栄養士おすすめ

## 朝食にも使える学校給食レシピ

### 1 料理名

#### フルーツサラダ

### 2 材料

( 4 人分)

- ・ (缶) みかん 60 g
- ・ (缶) パイン 60 g
- ・ (缶) 黄桃 60 g
- ・ きゅうり 80 g
- ・ とうふ 80 g
- ・ レモン汁 8 c c
- ・ マヨネーズ 50 g
- ・ 塩 少々



### 3 作り方

- ① 果物は缶から出して、水気を切っておく。
- ② きゅうりは輪切りにし、塩をふりしばらくおいてしぼる。
- ③ とうふを1 cmくらいの厚さに切り、塩を入れた湯の中で茹で、ざるに上げてつぶす。
- ④ とうふが冷めたらボールに入れ、レモン汁とマヨネーズを加えてまぜあわせ、果物ときゅうりを和える。

### 4 おすすめのポイント

とうふとレモン汁とマヨネーズをあわせることでチーズのような風味になり、とうふが入っているとは思わずに食べることができます。なしやりんごなど季節の果物を入れるとさらに美味しくなります。きゅうりは夏場は多めに入れ、冬場は入れなくてもいいです。

(美祢市 小学校)