

6月5日 給食メニュー

トマトのサラスパ

【材料 4人分】

きゅうり	1/2 本	
トマト	1/2 個	
ツナ缶	30g	
スパゲティ	45g	
A	しょうゆ	大さじ 1/2
	酢	大さじ 1/2
	砂糖	小さじ 1 弱



【作り方】

- ① きゅうりはせん切りにして、さっとゆでる。
- ② トマトは皮を湯むき(熱湯に入れて皮むきをしやすくすること)し、角切りにする。
- ③ ツナ缶は油を切っておく。
- ④ スパゲティはお好みの長さに折って、茹でて冷ましておく。
- ⑤ 調味料 A をよく混ぜ合わせておく。
- ⑥ きゅうり、トマト、ツナ、スパゲティ、調味料 A をすべて混ぜあわせ完成!

トマトは岡崎保育園のワースト1食材です。苦手な理由としては酸っぱい、中の種がいやだなど。トマトは、切った後ザルで汁気を切っておくと酸味が減り食べやすくなります。