

## 給食レシピ紹介

カレー風味とツナで、野菜を  
おいしく食べられる一品です。



料理名		カレー和え	
材料	4人分	作り方	
ほうれん草	80g	①	ほうれん草は3cm長さに切り、ゆでて水にとり、水気をきる。
人参	40g		人参はせん切り、ゆでて冷ましておく。
もやし	90g		もやしはゆでて、冷ましておく。
ツナフレーク	50g	②	☆の調味料を混ぜておく。
しょうゆ	大さじ1/2		ツナフレークは、汁気をきる。※汁はお好みで加えてもよい。
酢	小さじ1	③	
カレー粉	大さじ1/5		
			☺野菜は、キャベツや小松菜など他の野菜にしてもおいしいです。