

♡学校の給食で出たことのあるメニューの紹介です。簡単にできるので、おうちの人と一緒に作ってみてください。

マカロニサラダ

栃木県立今市特別支援学校

◆材料 2人分

キャベツ

にんじん

コーン缶

ツナ缶

マカロニ

イタリアンドレッシング（市販）



◆作り方

①キャベツは一口大に切る。

にんじんは千切りにする。

コーン缶・ツナ缶を開け汁気を切っておく。

②キャベツ・にんじん・マカロニをそれぞれ茹でて、冷ます。

③冷めた②とコーン・ツナ・ドレッシングを混ぜ合わせる。

◆アレンジメニュー

- ・キャベツをきゅうりに変更するなど、好みの野菜でアレンジ可能です♪
- ・学校給食では細マカロニを使用していますが、ツイストマカロニやシェルマカロニ、キャラクターのマカロニに変更すると、見た目が華やかになります♪
- ・学校給食では「理研ノンオイルドレッシング イタリアンバジル」を使用しました。イタリアンドレッシング以外に、マヨネーズや胡麻ドレッシングにもあいます。好みの味つけをみつけてみてください。