

今月のおすすめ献立

(2月分)

献立名	プチヴェールのマヨぽんサラダ
	

材料名 (1人分)	プチヴェール …… 5g ツナ缶 …… 15g きゅうり …… 15g にんじん …… 5g マヨネーズ …… 4g	ポン酢しょうゆ …… 1g 塩 …… 少々 こしょう …… 適宜 すりごま …… 1g
--------------	--	--

作り方 (レシピ)	① プチヴェールは茎の固い部分を切り落とし、縦半分～4分の1にカットし、塩ひとつまみを加えた水を沸騰させ、茹でた後、水冷し、絞っておく。 ② にんじんは千切り、きゅうりは輪切りにする。(好みに茹でてよい。) ③ ①②にツナを合わせ、調味料で味付けし、仕上げにすりごまを加えてよく混ぜる。
--------------	---

献立の特長	尾張旭市立旭小学校6年生の児童が、家庭科の授業において、地場産物のプチヴェールを使って考えたメニューです。マヨネーズの定番サラダもポン酢しょうゆを少し加えることで風味ゆたかになります。
-------	--