[大豆とツナのサラダ]

食材料		4人分量(g)	【目安量】	作り方
キャベツ		80	2枚	①キャベツは短冊切り、こまつなは
こまつな		40	1株	2.5㎝、にんじんはせん切りにし
にんじん		20	小1/3本	茹でて水気をきる。
大豆（水煮）		60		②Aを合わせて、ドレッシングを
ツナ		40	1/2缶	作る。
白ごま		7	大さじ1	(給食のドレッシングは加熱処理をしますが、ご家庭では合わせるだけでOKです。)
マヨネーズ	A	14	大さじ1強	③野菜、大豆、ツナ、白ごまを
豆乳	A	5	小さじ1	ドレッシングで和える。
酢	A	5	小さじ1	
砂糖	A	1.5	小さじ1/2	
塩	A		少々	
こしょう	A		少々	

栄養価（1人分）		
エネルギー	93.0	kcal
たんぱく質	4.7	g
脂質	6.8	g
カルシウム	62.0	mg
食塩相当量	0.4	g

給食では乾物の大豆を戻して茹でています。ご家庭でもたくさん茹でて冷凍しておくと便利です。
マヨネーズだけではなく、マヨベースのドレッシングにすることで、全体がよくなじみます。