

簡単！すぐに作れる！ おいしい！

学校栄養士おすすめ

朝食にも使える学校給食レシピ

1 料理名 チップスサラダ



2 材料 (1 人分)

- ・ きゅうり 15 g
- ・ レタス 1 枚
- ・ にんじん 10 g
- ・ ツナ 10 g
- ・ ポテトチップス 3 枚
- ・ ドレッシング 10 cc

3 作り方

- ① 野菜を適当な大きさに切る。
- ② ①にツナとつぶしたポテトチップスを混ぜる。
- ③ ドレッシングをかける。

4 おすすめのポイント

お好みのドレッシングで色々な味が楽しめます。

ポテトチップスは食べる直前に混ぜる方がパリパリ感が味わえます。

朝からしっかりと野菜を食べましょう。

(萩市 小学校)