



献立名	プチヴェールとツナのサラダ	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> ・ プチヴェールは、さっとゆでると色合いもよく、また歯ごたえが残り、おいしく食べられます。 	
地場産物の紹介	<p>芽キャベツとケールから生まれたプチヴェールは、12月から2月が旬の野菜です。手の平に乗るくらいの大きさで、フランス語の「小さい」という意味の「プチ」と「緑」という意味の「ヴェール」から名付けられました。バラの花のような形をしており、ほんのりあまい野菜です。</p> 	

材料名	分量 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・ まぐろ油漬 ・ <u>プチヴェール</u> ・ キャベツ ・ きゅうり ・ 塩 ・ しょうゆ ・ 三温糖 ・ 酢 ・ 油 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 50g ・ 30g ・ 120g ・ 35g ・ 1g ・ 9g ・ 6g ・ 7g ・ 3g 	<ol style="list-style-type: none"> ① まぐろ油漬は油をきっておく。 ② プチヴェールは幅1cmのざく切り、キャベツは幅5mmの千切り、きゅうりは幅2mmの輪切りにする。 ③ プチヴェール、キャベツ、きゅうりはゆでて、冷却後水分を切る。 ④ Aの調味料を合わせ、ドレッシングをつくる。 ⑤ 冷却したプチヴェール、キャベツ、きゅうりとまぐろ油漬をドレッシングで和えて、盛り付ける。

※二重下線は地場産物です。

【栄養価 (1人分)】

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミン	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
kcal	g	g	mg	mg	μg	B1	mg	mg	g	g
						mg				
55	3.1	2.9	19	0.4	7	0.03	0.04	25	1.7	0.6

※中学生の給食量を目安にしています。