

## 給食メニュー紹介



## 給食だより

今月は29日の給食に登場する「スイートポテトサラダ」を紹介します。ポテトサラダのじゃがいもを旬のさつまいもに替えて作ります。秋の味覚の代表ともいえる甘いさつまいもですが、サラダにしてもおいしく食べられますよ！

### 【スイートポテトサラダ】

材料(4人分)

- ・さつまいも・・・120g(2cm角切り)
  - ・きゅうり……………40g(輪切り)
  - ・にんじん……………20g(千切り)
  - ・ハム……………4枚(短冊切り)
  - ・チーズ……………25g(5mm角切り)
- 
- ・マヨネーズ…大さじ3
  - ・穀物酢……………小さじ1
  - ・塩……………ひとつまみ



さつまいもは、角切りの形を残して作っても、ゆでた後熱いうちにつぶして作ってもおいしくできます！

ぜひお好みのサラダを作ってみてください♪



### ☆ 作り方 ☆

- ①さつまいも、にんじんはやわらかくなるまでゆでる。
- ②輪切りにしたきゅうりは塩もみしておく。
- ③★の調味料を混ぜ合わせておく。
- ④①、②、③、④を全て合わせ、和える。