

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。