



# 『さつまいものサラダ』



## ●材料

分量（4人分）

さつまいも	120g
玉ねぎ	20g
きゅうり	50g
コーン	15g
にんじん	15g
ハム	20g
マヨネーズ	40g
	(大さじ3と小さじ1)
塩・こしょう	少々

## ●作り方

1. さつまいもは1cm角に切って水にさらし、柔らかくなるまで蒸し、冷ます。
2. 玉ねぎ・にんじんはみじん切りにしてさっとゆで、水気を切っておく。
3. きゅうりは輪切りにし、ハムは細切りにする。
4. ボウルに1・2・3とコーン・ハムを入れ、マヨネーズで和える。塩・こしょうで味を調える。

## ●学校給食献立例



- ・黒糖コッペパン
- ・焼きウインナー
- ・さつまいものサラダ
- ・ABCマカロニスープ
- ・牛乳



いろいろな食材でアレンジできます！

さつまいもをじゃが芋やかぼちゃに代えたり、ハムをツナに代えても美味しいです。



水巻町学校給食レシピ