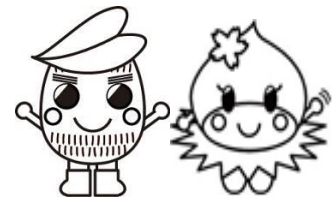


# 【さといもサラダ】



## 材料（4人分）

- |          |      |            |
|----------|------|------------|
| ・さといも    | 中2コ  | ⇒1.5 cm角切り |
| ・きゅうり    | 1/2本 | ⇒薄切り       |
| ・にんじん    | 15 g | ⇒薄切り       |
| ・大豆水煮    | 30 g |            |
| ・ホールコーン缶 | 30 g |            |
| ・ロースハム   | 2枚   | ⇒1 cm色紙    |
- A
- |           |        |
|-----------|--------|
| ・うすくちしょうゆ | 小さじ1/2 |
| ・こしょう     | 少々     |
| ・白すりごま    | 小さじ1   |
| ・マヨネーズ    | 大さじ2   |
- （給食ではノンエッグマヨネーズを使っています。）



いもっち      くりっち

彩りがきれいなサラダです。手軽に作れますので、家庭でもぜひ作ってみてください。  
季節によって「さといも」を「じゃがいも」や「さつまいも」にしてもよいです。

## 作り方

- ① さといも、きゅうり、にんじんは茹でて冷ます。  
（給食では加熱しますが、ご家庭ですぐに召し上がる際は、きゅうりはそのままでOKです。）
  - ② Aの調味料を合わせる。
  - ③ ①の材料が冷めたら、大豆水煮、コーン、ハム、②を混ぜ合わせる。
- ※ 調味料は加減してください。