

よく噛んで食べよう！



かみかみサラダ

【材料（約4人分）】

- ・ゆで大豆（水気をきる）…… 80g
 - ・じゃがいも（さいのめ切り）100g
 - ・きゅうり（さいのめ切り）… 50g
 - ・にんじん（さいのめ切り）… 25g
 - ・ロースハム（角切り）……… 30g
 - ・チーズ（角切り）……… 30g
 - ・アーモンド（細切り）……… 10g
- A {
- ・マヨネーズ……… 大さじ2
 - ・うすくちしょうゆ… 小さじ2
 - ・こしょう……… 少々

【作り方】

- ① ジャがいも、にんじんを茹でて冷ます。
- ② ①にゆで大豆、きゅうり、ロースハム、チーズ、アーモンドを加える。
- ③ 調味料Aで味付けしてできあがり。



給食&朝ごはんレシピを掲載中!ぜひ右のQRコードをご活用ください☆



五泉の
ツ星給食



にこサポ



五泉市こども課
LINE@