

給食レシピ紹介

じゃがいもは、炭水化物が多く、熱や力のもとになります。
ビタミンCや食物せんいも多く含まれ、体の調子を整えてくれます。



料理名	ポテトサラダ
-----	--------



材料	5人分	作り方
じゃがいも	中2個	① じゃがいもは、2cm角の角切にして、塩少々を入れたお湯でゆでて、冷ます。
きゅうり	1/2本	
ホールコーン缶	30g	② シェルマカロニも、塩少々を入れたお湯でゆでて、冷ます。
ロースハムスライス	2枚	③ きゅうりは薄い小口に、ハムは短冊に切る。
シェルマカロニ	30g	④ ホールコーン缶は、缶詰の汁をきっておく。
ハーフマヨネーズ	65g	⑤ ①～④にマヨネーズをよく混ぜ、味をみて、塩・コショウをする。
食塩	少々	※給食では、食材をすべて加熱冷却してから、和えています。
コショウ	少々	◎食中毒予防のため、マヨネーズで和える前に、食材をしっかり冷やしてから、混ぜましょう。
		☆ハーフマヨネーズで紹介していますが、家庭のお好みで！