

おすすめ レシピ

～じゃがいもの和風サラダ～

＜材料（4人分）＞

じゃがいも 160g

ゆで塩 適量

ハム 20g

きゅうり 100g

にんじん 20g

コーン 30g

かつおぶし 2g

A 砂糖 大さじ1/2

酢 大さじ1/2

しょうゆ 小さじ1強

油 小さじ1

＜作り方＞

①じゃがいも、ハム、きゅうり、にんじんは食べやすい大きさに切る。

②じゃがいもはゆで塩を加えた湯でゆで、やわらかくなったらざるに上げて冷ます。

③にんじんはゆでて冷ます。

④Aの材料をよく混ぜてドレッシングを作る。

⑤じゃがいも、ハム、野菜、かつおぶしを④のドレッシングで和える。



かつお節が入った和風のサラダ。じゃがいもは塩ゆですると味なじみが良くなります。ポテトサラダが苦手な人にもおすすめのサラダです。

10月4日(金)の献立は、栗ごはん、牛乳、さんまの塩焼き、じゃがいもの和風サラダ、なめこのみそ汁、スイートポテトです。
中学生が考えた「秋の味覚を味わおう献立」でした。骨があるさんまに苦戦する姿も見られましたが、この季節ならではの味を味わいました。

