



和(なごみ)だより

給食のレシピをお届けます！

～9月の献立より～



「ホットポテトサラダ」

今月の新献立です。マヨネーズが無くても美味しいポテトサラダです。給食では、最終加熱をする必要があるため、温かいポテトサラダとなっています。各自で、小袋のマヨネーズソースを混ぜて食べます。きゅうりの食感をシャキッと残すように炒めるのがポイントです。

ぜひ、ご家庭でもお作りください。



〈材料 4人分〉

まぐろ水煮	40g
じゃがいも	220g(中 2 個半)
にんじん	45g(中 1/3 本)
きゅうり	32g(1/2 本)
サラダ油	小さじ 1/2
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	適量

〈作り方〉

- ① まぐろ水煮は、水切りし、ほぐす。
- ② きゅうりは、3mm厚さの輪切りにする。
- ③ にんじんはうすいいちょう切りにする。
- ④ じゃがいもは、さいの目切りにして、水にさらす。
- ⑤ にんじん、じゃがいもは硬さが残らない程度まで蒸す。
- ⑥ フライパンを熱し、油を入れてなじませ、にんじんを炒め、さらにきゅうり、じゃがいもを加えて炒める。
- ⑦ ⑥に①を加えてさらに炒め、塩・こしょうで調味して仕上げる。

～できあがり～

* 給食では、各自でマヨネーズをホットポテトサラダにかけ、混ぜて食べます。

来月は…「ミルクコーンスープ」と
「しば漬ひじきごはん(具)」のレシピをお届けします。



※材料は中学年の量を1人分として計算しています。