



だいとう キラキラ大東

やさしい レッツ♪野菜 クッキング

ポテトサラダ

子どもたちに人気の定番のポテトサラダです。給食室では、夏は食中毒防止のためロースハムの代わりに、ホールコーンを入れました。さいたま市産の北あかりで、ぜひ作ってみてください。



ざいりょう (にんぶん) 【材料】(4人分)

- ・じゃがいも……4個
- ・にんじん……1本
- ・きゅうり……1本
- ・塩……小さじ1弱
- ・こしょう……少々
- ・ロースハム……4枚
- ・マヨネーズ……30g
- ・砂糖……小さじ2
- ・酢……大さじ1

※ロースハムの代わりにホールコーン50gを入れてもいいです。酢の代わりに、ヨーグルトを大さじ1入れても、まろやかになります。

つく かた 【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむき、食べやすい大きさに切って、ゆでるかお皿に並べてラップをして熱が通るまで加熱する。
- ②にんじんは皮をむいて、いちょう切りにし、ゆでてから冷ましておく。
- ③きゅうりは、小口切りにして、軽く塩を振って、水気が出たら、軽くしぼっておく。
- ④ロースハムは、干切りにする。
- ⑤じゃがいも、にんじんが冷めたら、塩とこしょう、砂糖、酢を振ってあえ、マヨネーズを入れて混ぜ合わせたら、完成。

えいようか (ひとりぶん) 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：111キロカロリー
たんぱく質：1.4グラム
脂肪：5.5グラム
塩分：0.6グラム