

学校給食のおすすめ献立

里芋サラダ

<材料（4人分）>

さといも	2個
じゃがいも	1個
ハム	2枚
玉ねぎ	20g
万能ねぎ	1本
白いりごま	少々
*塩、こしょう	少々
*からし	少々
*マヨネーズ	30g
*酢	小さじ1/2
*砂糖	小さじ1/2
*しょうゆ	小さじ1/2



<学校給食のメニュー 624 kcal>

- ・ごはん
- ・里芋サラダ
- ・ちぐさ焼き
- ・生揚のみそ炒め
- ・ジョア

<作り方>

- ① *を混ぜ合わせる。
- ② さといも、じゃがいもは皮をむき、1cm角に切って茹でる。
- ③ 玉ねぎは薄くスライスし、水にさらして水気を切る。
- ④ ハムは1cm角、万能ねぎは小口切りにする。
- ⑤ すべての材料と①を混ぜ合わせる。

