

学校給食のおすすめ献立

# かぼちゃと

# さつまいものサラダ

<材料（4人分）>

|            |     |
|------------|-----|
| かぼちゃ（皮付き）  | 80g |
| さつまいも（皮なし） | 80g |
| きゅうり（1/2本） | 40g |
| ハム         | 3枚  |
| スライスアーモンド  | 10g |
| *マヨネーズ 30g |     |
| *塩コショウ 少々  |     |
| *酢 小さじ1/2  |     |



<学校給食のメニュー（ハロウィン献立） 680kcal>

- ・むぎごはん
- ・ハヤシチュー
- ・かぼちゃとさつまいものサラダ
- ・かぼちゃのパバロア
- ・牛乳

<作り方>

- ① かぼちゃ、さつまいも、きゅうり、ハムは1cm角に切る。
- ② かぼちゃとさつまいもは柔らかくなるまで加熱し、冷ましておく。
- ③ \*を合わせて、混ぜておく。
- ④ ②③とハム、きゅうり、スライスアーモンドを和える。
- ⑤ 味を見て、塩こしょうで味を調える。

