

副菜

コロコロポテトサラダ



1人分の栄養価

- ・エネルギー：81kcal
- ・たんぱく質：1.3g
- ・カルシウム：4mg
- ・鉄：0.2mg

材料	分量 (4人分)	目安量	下ごしらえ
		[皮などを除いた重さ]	
ハム	20g	1枚と1/2	細かめの短冊切り
じゃがいも	120g	小2個	さいの目1cm角 新じゃがなら皮はむかなくてもOK
にんじん	16g	1/10本	小さめのいちょう切り3mm
玉ねぎ	16g	1/10個	粗みじん切り または 薄切り
きゅうり	16g	1/6本	輪切り3mm
ドレッシング	酒	5g	小さじ1
	酢	2g	小さじ1/2弱
	マヨネーズ	24g	大さじ2
	こしょう (粉マスタード)	少々 少々	

① 熱湯でじゃがいも・にんじん・玉ねぎをゆでる。粗熱をとったら、冷蔵庫で冷ます。

◎電子レンジで加熱する場合（上記の重量のとき）

じゃがいもを電子レンジ対応容器に入れて加熱（600W・2分30秒）

⇒レンジから取り出して、にんじん・玉ねぎを加え、混ぜて加熱（600W・1分30秒）

ヤケドに注意！

② ハム・きゅうりを冷めた①に加えて、混ぜておく。

③ 【ドレッシング作り】

酒・酢を沸かして器に取り出し粗熱をとる。マヨネーズ・こしょう・(粉マスタード)と混ぜる。

◎電子レンジで加熱する場合（上記の重量のとき）

酒・酢を電子レンジ対応容器に入れて加熱（600W・10秒）

⇒粗熱がとれたところでマヨネーズ・こしょう・(粉マスタード)を加えてさらに混ぜる

吹きこぼれ&ヤケド
に注意！

④ ②(野菜)と③(ドレッシング)を和えたら、完成！



給食センターではじゃがいもをつぶす作業ができないため、コロコロのサラダに仕上げました。小さく切ってから加熱するので、熱の通りにムラがありません♪
マッシュしたポテトサラダよりも、よく噛んで食べられるメニューです。野菜が冷え切る前にドレッシングと和え、冷蔵庫に入れておくと、味がよく馴染みます。

