

給食レシピコンクール受賞料理

副菜

ねっとり三芳産里芋の ポテトサラダ



1人分の栄養価

- ・エネルギー：77kcal
- ・たんぱく質：2.3g
- ・カルシウム：4mg
- ・鉄：0.2mg

材料	分量 (4人分)	目安量	下ごしらえ
里芋	90g	中2個 [皮などを除いた重さ]	つぶさない場合は、さいの目1cm角
きゅうり	30g	1/3本	輪切り3mm
レトルトツナ	40g	1/2缶	油をきる
ドレッシング	マヨネーズ	21g	大さじ2弱
	酒	3.6g	小さじ1/2強
	薄口しょうゆ	2.4g	小さじ1/2弱

- ① 熱湯できゅうりをサッとゆでる。粗熱をとったら、冷蔵庫で冷やす。
- ② ①の湯で、里芋に火が通るまでゆでる。里芋をつぶし、冷蔵庫で冷やす。
- ③ 【ドレッシング作り】
酒・薄口しょうゆ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、マヨネーズを加えてさらに混ぜる
- ④ ①（きゅうり）・②（里芋）・レトルトツナ・③（ドレッシング）を和えたら、完成！

吹きこぼれ&ヤケド
に注意！



給食レシピコンクールで「食感が楽しいで賞」に選ばれた料理です。ポテトサラダというじゃがいもをイメージしますが、里芋で作ると、じゃがいもにはないねっとり感が味わえてとてもおいしいです。給食では里芋をつぶすのが難しいため、1cm角の里芋がコロコロ入ったサラダに仕上げましたが、ぜひお家では里芋をつぶして作ってみてください。

