

給食レシピコンクール受賞料理

副菜

とめ 富のさつまいもとツナのサラダ



1人分の栄養価

- ・エネルギー：110kcal
- ・たんぱく質：2.2g
- ・カルシウム：14mg
- ・鉄：0.3mg

材料	分量 (4人分)	目安量	下ごしらえ
[皮などを除いた重さ]			
さつまいも	140g	1/3本	1cm角切り または 短冊切り →10分ほど水にさらす (皮は汚いところを削ぐ程度)
レトルトツナ	40g	1/2缶	油を切る
ドレッシング	マヨネーズ	22g	大さじ2弱
	★酒	4g	小さじ1弱
	★荒塩	0.2g	ひとつまみ
	黒こしょう	少々	

① さつまいもを蒸す (またはゆでる)。粗熱をとったら、冷蔵庫で冷ます。

◎ご家庭では、水気を切ったさつまいもを電子レンジ対応容器に入れ、ラップをかけて加熱してもOK (600W・3分くらい)。

② 【ドレッシング作り】

★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・黒こしょうを加えてさらに混ぜる

吹きこぼれ&ヤケド
に注意!

③ ① (さつまいも)・② (ドレッシング)・ツナを和えたら、完成!



給食レシピコンクールで「ごはんもいけるサラダで賞」に選ばれた料理です。さつまいもの甘みとツナ、マヨネーズの塩気がベストマッチ! 黒こしょうがピリッとして味を引き締めてくれます。さつまいもの皮を残すことで、見た目も鮮やかになりますね。箸休めにも、おかずにもなるサラダです。

