

★里いもの和風サラダ★

ざいりょう にんぶん きゅうしょく ふくさい りょう
＜材料＞ 4人分（給食 の副菜の量）

さと
里いも・・・ 100g（皮をむいた状態で）

ツナ・・・ 30g

きゅうり・・・ 1/2本程度

コーン・・・ 30g

マヨネーズ・・・ 大さじ2

こいくち
濃口しょうゆ・・・ 小さじ1/3

つく かた
＜作り方＞

さと ていど
①里いも・・・1.5×1.5cmサイズ程度

わ ぎ
きゅうり・・・うすい輪切り

さと でんし かねつ
②里いもをゆでる、または電子レンジで加熱する。

さと あらねつ
③里いもの粗熱がとれたら、ツナ、きゅうり、コーン、
マヨネーズ、しょうゆを加えて混ぜ合わせる。

し あ この かた
★マッシュポテトのような仕上がりが好みの方は、
さと かねつ あら
里いもをやわらかめに加熱して、粗めにつぶして
ま あ
混ぜ合わせてもOKです！

