



作ってみよう・子どもの食事(秋) 5

副菜編

仙台市子供未来局
保育部保育課
愛子保育所
落合保育所
熊ヶ根保育所

秋の代表的な食材「さつまいも」を使って、ほんのり甘いサラダをご紹介します。

さつまいもサラダ



さつまいもやレーズンの甘さとチーズ、マヨネーズの酸味や塩加減が絶妙なバランスのサラダです。

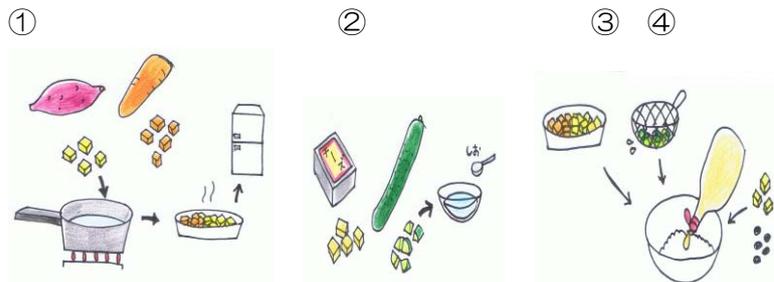
〈献立のヒント〉

- 肉や魚のフライやソテーなどの付け合せとしておすすめです。



【ざいりょう】4人分 (1人分: 186kcal)

- さつまいも……………200g
- にんじん……………1/3本(60g)
- きゅうり……………1/2本(60g)
- レーズン……………20g
- チーズ……………20g
- マヨネーズ……………大さじ4



【つくりかた】

- ① さつまいも、にんじんは1~1.5cm角に切りそれぞれ水から茹でます。茹であがったら、あら熱をとり、冷蔵庫で冷やしておきます。
- ② きゅうり、チーズも1~1.5cm角に切り、きゅうりは塩水につけておきます。
- ③ ①の材料が冷えたら、②のきゅうりの水をきり、ボールに混ぜ合わせます。
- ④ ③にマヨネーズを加え、軽く混ぜ合わせ、さらにチーズ、レーズンを加えて混ぜ合わせ、出来上がりです。

※ さつまいもは切った後、10~15分位水につけましょう。(煮崩れしにくくなります)

★ ポテトサラダのさつまいも版ですが、「かぼちゃ」を使ってもおいしくできあがります。

