

さつまいもと豆のカレーマヨサラダ

材料	1人分	4人分	切り方
さつまいも	40g	160g (中1本)	2cm角切り
だいず(水煮)	10g	40g	
ツナ油漬フレーク(缶詰)	10g	40g(1缶)	
たまねぎ	10g	40g(1/4個)	薄切り(2mm)
マヨネーズ	8g	32g(大さじ2・2/3)	
穀物酢	2g	8g(小さじ2)	
カレー粉	0.1g	0.4g(小さじ1/3弱)	
食塩	0.2g	少々(小さじ1/5弱)	
こしょう	0.2g	少々	

【作り方】

- ①切ったさつまいもを水に漬けておく。
- ②柔らかくなるまでさつまいもを茹で、粗熱をとる。
- ③たまねぎを水にさらし、からみをとる。
- ④ツナ油漬フレークは開封し、油をきって、ほぐしておく。
- ⑤調味料を合わせて、全ての具材と合わせる。

☆給食では、玉ねぎも茹でて、冷まして使用しています。

【栄養メモ】

- ・さつまいもは秋が旬です。
- ・食物繊維が豊富な一品です。
- ・カレー粉を入れることで食欲がアップします。

