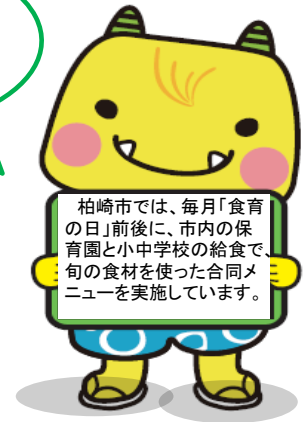


平成30年5月

学校と保育園の合同メニュー えちゴンのぱくもぐランチ

キャベツ入りポテトサラダ

毎月19日は
「食育の日」だゴン



材料	4人分	作り方
じゃがいも	180g	<p>①じゃがいもは縦半分2cm厚さに切り、ゆでる。柔らかくなったら、湯切りして潰し、冷ましておく。</p> <p>③きゅうりは輪切り、にんじんは薄いいちょう切り、キャベツは細い短冊切りにする。野菜は塩もみして、水で洗ってよくしぼる。</p> <p>④ハムは干切りにする。</p> <p>⑤じゃがいも、野菜、ハムにマヨネーズを加えてよく混ぜる。味を見て、塩・こしょうで味を整える。</p>
きゅうり	60g	
にんじん	20g	
キャベツ	60g	
ハム	20g	
マヨネーズ	40g	
塩	少々	
こしょう	少々	

シャキシャキしたキャベツを楽しめるポテトサラダです。



西部地区学校給食共同調理場