

5月のおすすめメニュー(小学校 17 日・中学校 14 日) ☆三

- ・牛乳 ・黒糖入りロールパン
- ・マカロニグラタン
- ・茎わかめとコーンのサラダ
- ・ポテの香味和え
- ・オレンジ

今月はポテの香味和えを紹介し
ます。ロールパンやグラタンと良く合う
メニューで、子どもたちはたくさん食べ
ていました。

夕食で一品足りない時に作ってみ
てはいかがでしょうか。



「ポテの香味和え」 (4 人分)

【材料】

じゃが芋	240g
塩	1.2g
こしょう	少々
青のり	0.2g
白いりごま	8g

レシピを紹介！

(作り方)

- ① じゃが芋を一口大に切り、茹でる。
- ② 茹でたじゃが芋を火にかけ、水分をとばし粉をふかせる。
- ③ 塩こしょうで味を調える。
- ④ 青のりをごまを振り入れ、混ぜて完成。

青のりをごまの香りが
食欲をそそります。

簡単に出来るので、ぜひ
作ってみてください！

