

# 5月のおすすめメニュー(小学校 17日・中学校 14日) ☆彡

- ・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
- ・ポテトの香味和え
- ・オレンジ

今月はポテト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。



## 「ポテトの香味和え」 (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 青のりとごまを振り入れ、混ぜて完成。

青のりとごまの香りが  
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！

