

6月のおすすめメニュー(小学校2日・中学校16日) ☆三

- ・牛乳 ・コーンピラフ
- ・イカとねぎの揚げボール
- ・マセドアンサラダ ・抹茶パイ

赤、黄、緑がたくさん入った彩りきれいな献立です。雨の多い季節で気持ちが沈みがちですが、料理の彩りを増やすと明るい気持ちになります。

食卓に彩りが足りないと感じた日にマセドアンサラダを作ってみてはいかがでしょうか。



「マセドアンサラダ」 (4人分)

レシピを紹介!

【材料】

ハム	40g
きゅうり	120g
人参	20g
じゃがいも	160g
酢	14g
砂糖	8g
塩	少々
こしょう	少々
練りからし	少々

(作り方)

- ① ハム、きゅうり、人参、じゃが芋は1cm角に切る。
- ② きゅうり、人参、じゃが芋は茹でて冷ましておく。
- ③ 食材と調味料を和えて完成。

「マセドアン」とは、フランス語で「さいの目切り」という意味です。

食材の大きさを均等にそろえると食べやすく、見た目もきれいに仕上がります。

作り方は簡単なのでぜひ作ってみてください!

