

9月のおすすめメニュー(小学校5日・中学校 8/31日) ☆三

- ・牛乳 ・ごはん
- ・さわらの磯辺揚げ
- ・じゃが芋のさっぱり和え
- ・茎わかめと卵のスープ
- ・梨

赤・黄・緑がそろった彩りきれいな献立でした。じゃが芋のさっぱり和えは新メニューで、じゃが芋の千切りを使った和え物です。まだ暑い日が続いているので、さっぱりした和え物を作ってみてはいかがでしょうか。



「じゃが芋のさっぱり和え」 (4人分)

【材料】

じゃが芋	120g
きゅうり	20g
にんじん	20g
しょうゆ	8g
酢	6g
砂糖	8g
塩	1.2g

レシピを紹介!

(作り方)

- ① じゃが芋、きゅうり、にんじんは千切りにする。
- ② 野菜を茹でて、冷ましておく。
- ③ 調味料を合わせ、野菜と和える。

具材の大きさをしっかりそろえると、見た目がきれいに仕上がりがり、味も良くなじみます!

