

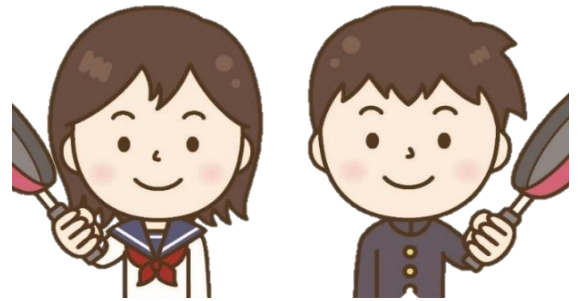
さつまいもと色とりどりの豆サラダ

材料 (4人前)

さつまいも	大きめ1本
蒸し豆	70g
(黒豆・青えんどう・大豆 ・赤いんげん・ひよこ豆)	
さやいんげん	10本
ロースハム	4枚
素焼きアーモンド	30g
マヨネーズ	大さじ3
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
砂糖	小さじ1



給食で活用する時は
すべての食材を
加熱して
使用します。



作り方

- ① アーモンドを刻む。
- ② さつまいもを1.5cm角に切り、5分ほど水にさらす。
- ③ さやいんげんをゆで、2~3cmに切る。ハムを1cmの大きさに切る。
- ④ さつまいもの水を切り、水からゆでる。
やわらかくなったらザルに取り、冷ます。
- ⑤ ボウルに③、④を入れマヨネーズ・塩・こしょう・砂糖を入れてあえる。
- ⑥ 盛りつけて、アーモンドを散らし完成！！

- ・ 彩りがきれいで、簡単につくれて給食で取り入れやすい料理です。
- ・ さつまいもとマヨネーズ味がうまく合っており、おいしい味つけでした。
- ・ いろいろな豆が入っているので、異なる味・食感が楽しめ、アーモンドがよいアクセントになっておいしく仕上がっていました。