

給食レシピコンクール受賞料理

副菜

とめっこサラダ



1人分の栄養価

- ・エネルギー：46kcal
- ・たんぱく質：1.8g
- ・カルシウム：40mg
- ・鉄：0.6mg

材料	分量 (4人分)	目安量	下ごしらえ
	[皮などを除いた重さ]		
サラダ油	少々		(入れなくても可)
ベーコン	20g		短冊切り
さつまいも	60g	1/6~1/5本	いちょう切り1cm、水にさらす (皮は汚いところを削ぐ程度でOK)
こまつな	28g	1株	1cmカット
水菜	40g	2株	2cmカット
ドレッシング	サラダ油	4g	小さじ1
	りんご酢	4g	小さじ1弱
	荒塩	0.7g	ひとつまみ
	きびざとう	0.8g	ひとつまみ
	こしょう	少々	
(マスタード粉)	少々		あれば、少し加えると味がしまる

① フライパンに油をひき、ベーコンをカリカリになるまで炒める。粗熱をとったら、冷蔵庫で冷ます。

② さつまいもを蒸す(またはゆでる)。粗熱をとったら、冷蔵庫で冷ます。

◎さつまいもはじっくり火を通すことで甘みが増すため、蒸したりゆでたりする際は、弱火でじっくり火を通すのがおすすめです

③ 熱湯でこまつな・水菜をゆでる。粗熱をとったら、冷蔵庫で冷ます。

④ 【ドレッシング作り】

サラダ油・りんご酢・荒塩・きびざとうを電子レンジ対応容器に入れて加熱(600W・10秒)。

⇒粗熱がとれたところで、こしょう・(粉マスタード)を加えてさらに混ぜる

吹きこぼれ&ヤケド
に注意!

⑤ ①(ベーコン)・②(さつまいも)・③(野菜)・④(ドレッシング)を和えたら、完成!



給食レシピコンクールで「素材が生きているで賞」に選ばれた料理です。カリカリのベーコンとホクホクのさつまいも、シャキシャキの野菜があわさって、食感が良く、さらに彩りもきれいなサラダです。酸味のあるドレッシングなので、さっぱりと食べられます。ベーコンの塩味があるため、味見をしながらドレッシングの量を調整してみてください。

