

副菜

カレー風味のさつまいもサラダ



1人分の栄養価

- ・エネルギー：105kcal
- ・たんぱく質：2.5g
- ・食物繊維：1.2g
- ・塩分：0.3g

カレー粉の刺激と
さつまいもの甘みが
クセになる味♡



材料	分量 (4人分)	目安量 [皮などを除いた重さ]	下ごしらえ
さつまいも	120g	中 1/4 本	1.5cm さいの目切り
むき枝豆	20g		下茹でする
レトルトツナ	32g	1/2 缶弱	油をきる
ド たまねぎ	12g	1/10 玉弱	みじん切り
レ ★マヨネーズ	22g	大さじ 2 弱	後から合わせる
ツ 薄口しょうゆ	3.25g	小さじ 1/2 強	
シ 酒	5.2g	小さじ 1	
ン こしょう	0.04g	少々	
グ カレー粉	0.12g	少々	

①さつまいもを蒸し、冷ます。

◎ご家庭では、水気を切ったさつまいもを電子レンジ対応容器に入れ、ラップをかけて加熱しても OK (600W・3分くらい)。

②枝豆をさっとゆでて、冷ます。

③【ドレッシング作り】

たまねぎ、薄口しょうゆ、酒、こしょう、カレー粉を電子レンジ対応容器に入れて加熱 (600W・15秒)

※たまねぎの辛味が飛んで、全体がなじめば OK
冷ましたらマヨネーズと合わせておく。

吹きこぼれ&ヤケド
に注意!

④さつまいも・枝豆・レトルトツナ・マヨネーズドレッシングを和える。



給食ではおなじみのマヨネーズベースのドレッシングですが、意外にもカレー粉を入れたものは、実施がありませんでした。いつものマヨネーズドレッシングにカレー粉をプラスして、さつまいもの甘みと相性抜群のサラダが出来上がりです。考えてくれた児童によると「家族みんなが大好きな枝豆を入れたのがポイント」だそうで、鮮やかな枝豆の緑が彩りと食感のアクセントになっています。さつまいもだけでなく、じゃがいもでもおいしくなりそうです。アレンジしてもいいですね。