

## 給食レシピコンクール受賞料理

副菜

### 三芳産小松菜と

### さつまいもの濃厚ごまサラダ

1人分の栄養価

- ・エネルギー：65kcal
- ・たんぱく質：0.7g
- ・カルシウム：38mg
- ・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]			
さつまいも	140g	1/3本		1cm角切り または 短冊切り →10分ほど水にさらす (皮は汚いところを削ぐ程度)
小松菜	40g	1株		下茹でし、1cmに切る
白すりごま	2.5g	小さじ1弱		※から炒りすると香りがよくなります
ドレッシング	★薄口しょうゆ	4.8g	小さじ1弱	
	★きびざとう	0.8g	小さじ1/3	
	★米酢	6.0g	小さじ1強	
	★ごま油	6.0g	大さじ1/2	

① 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。

◎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 【ドレッシング作り】

★を電子レンジ対応容器に入れて加熱 (600W・10秒)。

⇒粗熱をとる

吹きこぼれ&ヤケド  
に注意!

③ ① (さつまいも)・② (ドレッシング)・小松菜、白すりごまを和えたら、完成!



給食レシピコンクールで「食欲そそる秋色と緑で彩りスパークで賞」に選ばれた料理です。給食で登場するお芋のサラダはマヨネーズと和えることが多いですが、今回は濃厚なごまドレッシングと和えることで新しい味となりました。

