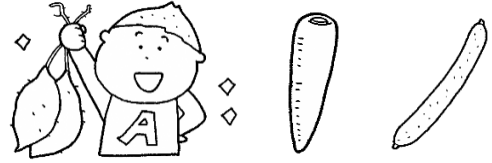


がっ こんだて
~10月の献立より~

おさつサラダ (4人分)



【材料】

さつまいも	ちゆう 中 2/3 ほん 本 (160 g)
にんじん	4 cm (40 g)
きゅうり	1/3 ほん 本 (40 g)
ツナフレーク	40 g
コーン	
ドレッシング	できりょう 適量

【作り方】

- ① さつまいもは1.5 cmの角切り、にんじんはいちょう切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② さつまいも、にんじん、きゅうりをゆでて冷ます。
- ③ ②をツナフレークとコーンドレッシングで和える。

さつまいもを使ったいろどりのよい、秋にぴったり
のサラダです。さつまいもの皮をむかずに調理する
と、よりいろどりがきれいになります。