

【さつまいものサラダ】レシピ

【材料（4人分）】

さつまいも	小1本（140g）
人参	1/3本（40g）
きゅうり	1/2本（50g）
ロースハム	4枚（40g）
マヨネーズ	大2と小1（28g）
塩	0.4g

※ご家庭で作しやすいよう、分量等を一部変更しています。



栄養価<1人分>

エネルギー	121kcal	脂質	6.7g
たんぱく質	2.5g	食塩	0.5g

【作り方】

- ① さつまいも、人参、きゅうり、ロースハムを1cm角に切る。
- ② さつまいもと人参は、それぞれ茹でて冷ましておく。
- ③ ①と②をマヨネーズで和え、塩で味を整える。

☆ポイント☆

- ・食物繊維やビタミンC、カリウムなどが豊富な、旬のさつまいもを使用した献立です。これらの栄養素は、体を整え、疲れにくい体づくりには欠かせません。
- ・公立認定こども園の給食で提供されると、子どもたちはさつまいもの優しい甘さに頬を緩めています。野菜が苦手な子どもたちには、さつまいもを少しつぶしたり、人参やきゅうりを薄くスライスしたりしても良いです。