



県内で採れた旬の食材を取り入れながら毎月19日（食育の日）に実施している「ふるさと球磨さんデー」で提供している給食のレシピを紹介します♪



6月の献立

揚げじゃがいものサラダ

材料（4人分）

ジャガイモ……………140g	砂糖…………… 小さじ1
キュウリ…………… 80g	薄口しょうゆ
キャベツ…………… 60g	…… 小さじ1と1／2
ニンジン…………… 20g	★ 酢…………… 小さじ1
コーン…………… 25g	油…………… 小さじ1
	いりごま……… 小さじ2



作り方

- ① ジャガイモは千切りにして、水にさらしておく。
- ② キュウリ、キャベツ、ニンジンは千切りにして塩もみし、水分をしっかり絞っておく。
- ③ ①の水をしっかり切り、キッチンペーパーで水分を拭き取る。
- ④ ③のジャガイモを160℃の油できつね色になるまで揚げる。（200℃の油で二度揚げすると、よりカリッと仕上げるができる）
- ⑤ ボウルに②と④を入れて、★のドレッシングで和えて、完成！（食べる直前にドレッシングを和えると、ジャガイモのカリッとした食感をより感じる事ができておいしい）

栄養士のひとくちコメント

6～9月と12～3月ごろに使うジャガイモは、「人吉ジャガイモ生産部会」が育てたジャガイモで、品種は「ニシユタカ」です。今回のレシピはジャガイモをカリッと揚げてサラダに混ぜることで、野菜が苦手な子どもにも人気のメニューです。

