



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♪



1月の献立

サトイモのサラダ

材料(4人分)

サトイモ…300g	マヨネーズ…大さじ5
ツナフレーク缶…1缶(約70g)	★ 薄口しょうゆ …小さじ1
ニンジン…30g	★ 酢…小さじ1
コーン缶…40g	★ マスタード…小さじ1



作り方

- ① ★の調味料を混ぜ合わせておく。
- ② サトイモはきれいに洗い、包丁で切り込みを入れておく。サトイモが漬かるくらいの水を入れ、火にかける。沸騰したら中火にし、20分ほどゆでる。竹串がすっと入れば煮えている合図。ざるにあげておく。
- ③ ②のサトイモの粗熱が取れたら手で皮をむく。(冷める前にむくのがポイント)
- ④ 皮をむいたサトイモは軽くつぶし、冷ましておく。
- ⑤ 千切りにしたニンジンを耐熱皿に入れ、大さじ1程度の水を入れ軽くラップをして、レンジで600Wで約1分加熱する。
- ⑥ ツナフレーク・コーンは缶を開け、水分を切っておく。
- ⑦ ボウルに全ての材料を入れ、混ぜ合わせたら出来上がり。

栄養士のひとくちコメント

サトイモは秋から冬にかけて旬を迎える野菜で、給食でも10月ごろから使っています。ねっとりとした食感が特徴のサトイモは、汁物や煮物にはもちろん、サラダにも合います。今回のレシピは洋風サラダ。ジャガイモとは違ったおいしさなので、ぜひ作ってみてください。

