

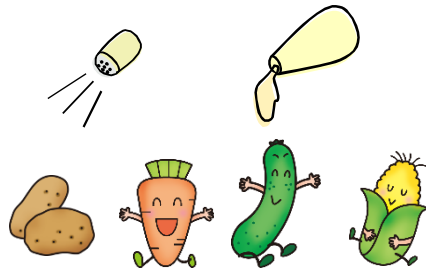
給食メニューを

作ってみよう！

ポテトサラダ

材料（1人分）

じゃがいも……………30g
にんじん……………4g
きゅうり……………8g
ホールコーン……………3g
塩……………0.2g
こしょう……………0.01g
ノンエッグマヨネーズ……………5g



作り方

- ① ジャガイモは1.5cm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 ジャガイモ・にんじん・きゅうり・コーンを蒸す（または、ゆでる）。
- ③ ②を冷ます。
- ④ 塩、こしょう、マヨネーズを加える。

