

まめい 豆入りポテトサラダ



エネルギー：108kcal
たんぱく質：4.6g
食塩相当量：0.4g
(1人当たり)

ワンポイント

学校では、がっこう白いんげん豆しろ まめのペーストも一緒に練り込んで、いっしょに食物繊維しょくもつせんいをとっています。



ざいりょう
材料(4人分) ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

じゃがいも…160g

たま
玉ねぎ…40g

えだまめ
枝豆…40g

にんじん
人参…40g

ツナ…40g

しお
塩、しょうしょうこしょう…少々

マヨネーズ…20g

つく かた
作り方 ※家庭用に作り方を変えています。

①じゃがいもは短冊切に、玉ねぎは薄切り、人参は千切りにする。

②じゃがいもと人参と玉ねぎと枝豆を茹でる。または、レンジで千んする。

③じゃがいもをつぶしながら、ツナと調味料を和える。