

おさつマヨ



エネルギー：139kcal
たんぱく質：2.6g
食塩相当量：1.0g
(1人当たり)

ワンポイント

さつまいもの甘味を活かすため、調味料は少なめです。いものつばし具合はお好みです。



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。

にんじん…20g

玉ねぎ…100g

さつまいも…120g

油…小さじ $\frac{1}{2}$

ベーコン…40g

塩…小さじ $\frac{1}{2}$ 弱

白こしょう…少々

マヨネーズ…大さじ2強

作り方

①にんじんは千切り、ベーコン・玉ねぎは薄切り、さつまいもは3cmの短冊切にする。

②さつまいもは茹でる。(またはレンジでチン)

③油でにんじん、玉ねぎ、ベーコンを炒める。

④茹でたさつまいもを加える。

⑤調味料を加えて、よく和える。

野菜を全てレンジでやわらかくして、調味料を和えてもよいです。