作ってみませんか？
ふくやまの学校給食

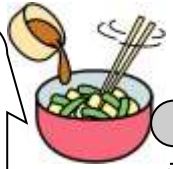
7月　福山市立〇〇小学校

しゃりしゃりポテトサラダ

過去のレシピ等をﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞで紹介しています。

材料（４人分）			作り方
じゃがいも（せん切り）		１個	① 調味料Ａを混ぜておく。
にんじん（せん切り）		１/４本	② じゃがいも，にんじん，小松菜を茹でて水気を切り，冷ます。
小松菜（ざく切り）		２５ｇ	
ロースハム（短冊切り）		２枚	③ ボウルに，ロースハム，②を入れ，①で和える。
Ａ	砂糖	小さじ１と1/3	
	酢	大さじ１	
	塩・こしょう	少々	
	油	小さじ１	

じゃがいものしゃりしゃり食感がポイント！　ゆで加減に注意してね。



ひとこと Memo

じゃがいもはみかんと同じくらいのビタミン C が含まれています。じゃがいものビタミン C はでんぷんに守られているため，熱に強いのが特徴です。ビタミンＣは，皮膚や粘膜の健康を維持し，体の抵抗力を高めてくれます。

【１人分の栄養価】

エネルギー	53kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	1.7g
食塩相当量	0.4g