

令和 7 年度学校給食献立コンクール入賞作品

優良賞

料理名	さつまいものころころサラダ	
使用した菊池市の食材	にんじん・きゅうり・さつまいも	
材料名	4人分の使用量(g)	作り方・切り方など
にんじん	40g	①材料をさいの目切りする。 (さつまいもは水にさらす。 きゅうりを塩もみする。 ②さつまいも・にんじんを レンジレンジで4分かねつ。 ③ボウルに材料とシーチキン・マヨネーズ・こいロしょうゆ、塩こしょうを入れ、混ぜる。 (冷やしてもおいしい。)
きゅうり	80g	
さつまいも	200g	
シーチキン	40g	
マヨネーズ	20g	
こいロしょうゆ	5cc	
塩こしょう	少々	

