

①ポテトサラダサンド



☆おすすめポイント☆

じゃが芋は意外にビタミンCが豊富！
100g中に35mg含まれます。
(みかんと同程度)



【材料・1人分】

食パン6枚切り 2枚
スライスチーズ 1枚
ポテトサラダ 適量

【ポテトサラダの材料・5人分】

じゃが芋 320g (2センチ角)
ハム 25g (短冊切り)
きゅうり 90g (輪切り)
玉ねぎ 30g (薄切り)
人参 30g (せん切り)
塩 少々
こしょう 少々
マヨネーズ 大さじ5

【作り方】

- ①じゃが芋はやわらかくなるまでゆで(※)。
しっかり水分を飛ばしてから冷ましておく。
- ②その他の野菜はさっとゆでて冷ましておく。
- ③調味料と①、②を混ぜ合わせる。

※給食では衛生管理上すべての材料を加熱しますが、
ご家庭ではじゃが芋はレンジで加熱し、他の材料
は生で和えると手軽です。

②アスパラガスのソテー



☆おすすめポイント☆

スポーツドリンクなどに使われる
「アスパラギン酸」は、アスパラガス
から発見された「アミノ酸」です。

【材料・4人分】

アスパラガス 25g (斜め切り※)
キャベツ 200g (2センチ幅の短冊切り)
玉ねぎ 100g (薄切り)
ウインナー 40g (斜め切り)
塩 ひとつまみ
こしょう 少々
ソース 少々
サラダ油 少々

【作り方】

- ①フライパンに油を熱しウインナーを炒め
玉ねぎ・アスパラガス・キャベツの順に
炒め、調味料で味を調える。

※ アスパラガスは根元のみピーラーで
皮をむいてから切ると良い。