

給食メニューを おうちで作ろう！

令和2年度

さつまいもの パリパリサラダ



材 料	分量 (4人分)	作 り 方
ワンタンの皮 さつまいも 揚げ油 塩 こしょう にんじん きゅうり	7枚 中1本(160g) 適量 少々(1g弱) 少々 40g 50g	①ワンタンの皮は1cm幅の短冊切りにする。 ②さつまいもは1.5cm×5cm×3mm厚に切る。 ③さつまいもとワンタンの皮をそれぞれ素揚げする。 ④人参は短冊切り、きゅうりは輪切りにする。 ⑤人参・きゅうりを茹でて水を切る。 ⑥野菜とさつまいも、ワンタンの皮を塩こしょうで調味し、混ぜ合わせる。
ポイント！ さつまいもがメインの秋にぴったりのサラダです。必ずリクエストに上がってくる人気メニューです。小金井市では、さつまいもが10月ごろから出回ります。ぜひ小金井産のさつまいもで挑戦してみてください。		
1人分栄養価		
エネルギー	111 kcal	脂質 4.2 g
たんぱく質	1.1 g	食塩相当量 0.2 g