



山中保育園

おかず

マセドアンサラダ(1人分)

* 材料名

さつまいも	40g
きゅうり	15g
にんじん	10g
コーン	5g
ロースハム	5g
塩・こしょう	少々
マヨネーズ	8g

* 作り方

1. 材料をすべて角切りにする。
2. さつまいもはゆでて、水気を飛ばす。
3. にんじんはやわらかくゆでる。
4. すべての材料を合わせ、マヨネーズ、塩こしょうで味付けし、和える。

【先生方のコメント】

保育園で収穫したさつまいもを使用しました。
自分たちで収穫したこともあり、いっぱい食べていました。

