



おかず

おうちで作ろう！！
♪ 保育園給食 ♪

ハロウィンスイートサラダ



さつま芋のサラダに
ハロウィンカラーのむらさき芋を
加えてみました。
きれいな色を出すためにマヨネーズは
使わずにドレッシングで和えます。



材料(4人分)

さつま芋		1/2本
むらさき芋		1/2本
人参		1/3本
きゅうり		1/2本
サラダ油		大さじ2
酢		大さじ1
塩こしょう		適量

作り方

- ① さつま芋・むらさき芋・人参は皮をむき、さいの目に切って、それぞれゆでておく。
- ② きゅうりもさいの目に切って、軽く塩を振っておく。
- ③ サラダ油・酢・塩こしょうを合わせて混ぜ、ドレッシングを作る。
- ④ きゅうりの水気を切り、さつま芋・むらさき芋・人参を合わせ、③のドレッシングで和える。
- ⑤ 塩こしょうで味を整えて、できあがり。

