



給食レシピ  
町の特産物

砂里芋サラダ

エネルギー 69kcal たんぱく質 2.2g 塩分0.2g

材 料	1人分	4人分
砂里芋	20g	2個
ブロッコリー	20g	5ふさ
コーン缶	7g	30g
ロースハム	5g	1枚
しょうゆ	少々	少々
こしょう	少々	少々
マヨネーズ	6g	大さじ2

作り方

- ① 砂里芋は、皮をむき、1.5cm角に切ってゆでる。
- ② ブロッコリーはゆでておく。  
(冷凍ブロッコリーでもOK)
- ③ ハムは1cm角に切る。
- ④ 冷ましておいた①②と、③、コーンを混ぜ合わせ、しょうゆ、マヨネーズ、こしょうで味付けする。

料理の紹介

砂里芋は白くてきれいなので、サラダにもおすすめ。砂里芋が出回る時期にぜひお試しください。お好みでツナを加えたり、きゅうりやにんじんなど他の野菜を加えたりしてもいいですね。