

8・9月誕生会の献立を紹介します！

★豚肉のビビンバ風、秋の味覚サラダ キノコ汁、寒天入りフルーツポンチ

◎今回は【 秋の味覚サラダ 】のレシピを紹介します。

秋の味覚サラダは、さつまいもを小さ目のさいのめ切りにして、素揚げにしたさつまいもの入ったサラダです。他にも空煎りして香ばしくなったアーモンドも入っています。

さつまいもはこれから旬の時期を迎えます。幼稚園で収穫したさつまいもを使って作ってみるのもよいかもしれませんね！揚げたり、空煎りしたり、手間は掛かりますが子ども達に大好評です！

ご家庭での感想お待ちしております。



【 秋の味覚サラダ 】

《 材料 4人分 》

さつまいも	中1本	アーモンドダイス	20g
キュウリ	1本	マヨネーズ	大さじ3
にんじん	1/3本	塩・こしょう	少々
ロースハム	3枚～4枚	穀物酢	小さじ1/2
りんご	1/2個	砂糖	小さじ1



《 作り方 》

- ①さつまいもは皮のまま良く洗ってから小さめのさいの目切りにして水気をきって、170度の油で素揚げにします。
- ②キュウリ、にんじん、りんご、ハムもさいの目切りにします。
- ③キュウリは軽く塩をふっておきます。
- ④にんじんは塩ゆでして冷ましておきます。
- ⑤りんごは塩水につけてから水気をきっておきます。
- ⑥アーモンドは空煎りしておきます。
- ⑦さつまいも、キュウリ、にんじん、りんご、ハム、アーモンドをボウルに入れてマヨネーズ、塩・こしょう、酢、砂糖で和えて出来上がりです。

さつまいもの旬は9～11月です。貯蔵されて水分の少なくなった1～3月も味が良いです。皮の色がきれいで表面に傷やでこぼこのないものを選ぶと良いです！寒さに弱いので冷蔵庫は向きません。15℃くらいの場所で保存しましょう。下処理のあく抜きは水にさらしますが5分くらいで良いです！



x
x



x
x



x x



x x

