



# マセドアンサラダ

材料(大人2人+子ども2人)

子ども1人分あたり 97kcal

じゃがいも	180g
人参	30g
きゅうり	50g
ロースハム	2枚
卵	小さめ1個
マヨネーズ	大さじ3
塩こしょう	少々



## 作り方

1. じゃが芋と人参は、皮を除き1.5cm角ぐらいに切り、水にさらしておく。
2. じゃが芋と人参を軟らかくなるまで煮るか蒸す。
3. きゅうりも1.5cmの角切りにして、塩を少々振ってしんなりさせ、水気をとっておく。
4. ロースハムは1cm四方に切り、さっとゆでておく。
5. 卵は固ゆでにし、殻をむいて、1cm角に切る。
6. 材料をすべて合わせ、マヨネーズで和える。
7. 塩こしょうで味を整える。

## ポイント

### 食物アレルギーのお子さん

ハムには、卵や乳成分が含まれていることがあります。パッケージに記載されている表示を確認しましょう。  
◇卵アレルギー  
マヨネーズは、ノンエッグマヨネーズに代えましょう。

### 配慮食のお子さん

きゅうりとハムは除くか、軟らかい食材に代えましょう。給食では、ブロッコリーや魚肉ソーセージに代えています。

### 栄養士コメント

マセドアンとは「角切り」との意味です。お好みの材料を加えて、オリジナルのマセドアンサラダを作ってみて下さいね。