



# さつまいもサラダ

材料(大人2人+子ども2人)

子ども1人分あたり 89kcal

さつまいも	170g
人参	30g
きゅうり	30g
ロースハム	2枚
マヨネーズ	大さじ3弱
食塩	少々
こしょう	少々



## 作り方

1. さつまいもは皮をむき、1.5cm角に切る。
2. 人参は皮をむき、1cm角に切る。
3. さつまいもと人参を軟らかくなるまで煮るか蒸す。
4. きゅうりは1cm角に切って、塩を少々振ってしんなりさせ、水気をとっておく。
5. ロースハムは1cm四方に切って、さっと茹でておく。
6. 材料をすべて合わせ、マヨネーズで和える。
7. 食塩、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やフレンチドレッシングに代えましょう。

### 配慮食のお子さん

きゅうりは皮むきし軟らかく煮る。又はブロッコリーに代えましょう。ハムは除くか軟らかい食材に代えましょう。給食では魚肉ソーセージに代えています。

### 栄養士コメント

さつまいもは形を残すことで「さつまいも」と認識でき、食べられるお子さんもいます。