



# さつまいものごまサラダ



## <材料> 3人分

さつまいも・・・1/2本  
中サイズ(300g程度のもの)

にんじん・・・1/4本

むき枝豆(冷凍)・・・適量  
(にんじんと見た目同量程度)

黒ごま・・・大さじ1

しょうゆ・・・小さじ1

砂糖・・・小さじ1

塩・・・少々

サラダ油・・・大さじ1

## <作り方>

①冷凍むき枝豆は解凍して  
おく

②さつまいもとにんじんを  
1cm角のコロコロに切  
り茹でる

③①と②を☆で和える



## 給食より

さつまいもは収穫後、2~3か月ほど貯蔵することで水分が抜け、甘く

おいしいさつまいもに変化します。収穫されるのは8~11月頃ですが、

おいしく食べられるのはその2~3か月後の10~1月頃といわれています。