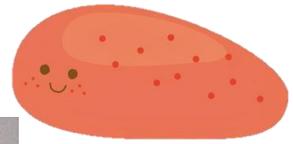


じゃがいもの真砂和え



材料 (たらこ1パック分)

- ・じゃがいも (中サイズ) …4個
- ・たらこ…2本
- ☆すりごま…大さじ1
- ☆マヨネーズ…大さじ5
- ☆砂糖…小さじ1



作り方

- ①じゃがいもを食べやすい大きさに切り茹でる
- ②たらこを薄皮から出し、☆の調味料と混ぜておく
- ③粗熱を取った①と②を和える

給食より

茹でて和えるだけの簡単副菜メニューです！

じゃがいもは海外では主食となるため、主な成分はでんぷんですが栄養成分の中でも特徴的なのが、ビタミンCです。含有量はりんごの約5倍という驚異的な数値の上、でんぷんに包まれているため、保存や加熱によっても成分が壊れにくいです。

フランスでは「大地のりんご」とも呼ばれているそうです。