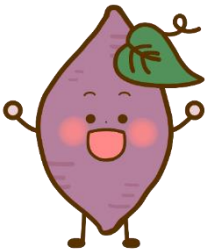
さつまいものごまサラダ

材料１本分
さつまいも・・・１本
（約３００ｇ）
にんじん・・・2/3本
むき枝豆・・・適量
砂糖・・・１０ｇ
醤油・・・１０ｇ

作り方
①さつまいもとにんじんを１ｃｍ角に切る
②①を柔らかくなるまで茹でる
③②に調味料で味をつけ、
黒ごまを混ぜて完成

給食より

具材を湯がく際は、耐熱容器に熱湯と①を入れ、
５分程度レンジでチンすると時短になります☆
様々な食材でも、時間を調整するだけでとあっという間に
下ごしらえができるので便利です。