

さつまいも

料理名	スイートポテトサラダ		月	10月
材 料 名	一人当たり分量g		作 り 方	
さつまいも	35		① さつまいもは皮をつけたまま角切りにし、水にさらす。 ② キャベツは荒みじん切り、きゅうりは輪切りにする。 ③ さつまいもの水気を切り、油で揚げる。 ④ さつまいもの荒熱がとれたら、②と残りの材料をあえる。	
油	3			
キャベツ	20			
きゅうり	10			
レーズン	1.5			
マヨネーズ	8			
酢	0.5			
塩	0.1			
こしょう	0.03			
			★料理についてひと言	
			★組み合わせの例 ・アップルパン ・牛乳 ・ピザチキン ・スイートポテトサラダ ・野菜スープ	

ほうれん草

料理名	ほうれん草と玉子のグラタン		月	10月
材料名	一人当たり分量g	作り方		
ゆでたまご	30	① ほうれん草はゆでて、食べやすい大きさに切る。 玉ねぎはスライス、エリンギは薄切りにして炒める。 ② ホワイトルーを作り、①とあえる。 ③ ②をアルミカップ（耐熱皿）に入れ、その上にスライスしたゆでたまご、チーズをのせ焼く。		
ほうれん草	10			
玉ねぎ	8			
エリンギ	8			
小麦粉	3.5			
脱脂粉乳	1			
バター	2			
牛乳	15			
水	20			
コンソメ	0.3			
塩	0.1			
チーズ	10			
★料理について一言				
★組み合わせの例				
米粉パン				
牛乳				
ほうれん草と玉子のグラタン				
かみかみあえ				
ミネストローネ				

\_\_\_\_\_

[Shaded]		[Shaded]	