

つくってみませんか？

マセドアンとは「角切り」という意味です♪



<マセドアンサラダ>

材料(4人分)

乾燥大豆	… 15g(水煮なら40g)
にんじん(小さいさいの目)	… 40g
きゅうり(縦1/4に切り1cm幅)	… 1本
じゃがいも(さいの目)	… 中2こ
○サラダビネガー	… 大さじ1/2
○さとう	… 小さじ1/3
○しお	… 小さじ2
○こしょう	… 少々
○油	… 小さじ1
マヨネーズ	… 30g

作り方

- ① 大豆は洗ってたっぷりの水につけて一晩おき、漬けていた水ごと中火にかけて、途中でさし水をしながら、やわらかくなるまで40分位煮る。
- ② じゃがいもを蒸して、○の調味料で下味をつけて冷ます。
にんじん、きゅうりをボイルし冷ます。
(給食センターでは、きゅうりもボイルしますが、ご家庭では、塩もみで良いでしょう)
- ③ ①②と、マヨネーズを混ぜて出来上がり。

※給食では卵不使用のマヨネーズを使っています。

