

わふう

和風のポテトサラダ



★平成28年度食育
レシピコンテスト★

「僕・私に任せて!オ
リジナル・アイデアレシ
ピ」の入賞作品です。

【材料：2人分】



じゃがいも	大2個
九条ねぎ	1本
ツナ缶	1缶
(油漬け)	
うの花	40 g

調味料

マヨネーズ	大さじ2
あわせみそ	小さじ1
白だし	適量
しお塩	適量
きざみのり	適量

① じゃがいもは皮をむき、水と塩の入ったなべでやわらかくなるまで煮る。

② 九条ねぎを細かく切り、うの花と合わせ平皿に入れ、レンジで

(600Wで2分) 加熱する。

③ ボールに①を入れよくつぶす。ツナと②を入れませる。調味料を加えませる。

④ お皿に盛り付け、上からきざみのりをちらす。

健康増進計画・食育推進計画の策定にむけた市民アンケートにより、魚と野菜の摂取向上の取り組みが必要という結果に基づき、平成25年度から、小中学生を対象にアイデアレシピを募集し、食育レシピコンテストを開催しています。

