



# 芋コーンサラダ

20分

ヨーグルト入りでさっぱり食べられます！



今が旬のおいしいさつま芋は甘みがあって、子どもたちも大好き！

## ☆この日の献立☆

- ・冷やしうどん
- ・芋コーンサラダ
- ・チーズ
- ・オレンジ
- ・お茶

## 材料 . . .

## 作りやすい分量

|           |        |
|-----------|--------|
| さつま芋      | 200g   |
| きゅうり      | 1/2本   |
| コーン缶      | 20g    |
| スライスハム    | 1~2枚   |
| マヨネーズ     | 大さじ1~2 |
| ヨーグルト(無糖) | 小さじ1   |

## 作り方

- ① さつま芋は1~1.5cmほどの角ぎりにして茹でる。
- ② 胡瓜は薄い輪切りにして、分量外の塩をまぶしてからしばらく置く。
- ③ さつま芋が冷めたら、水気を切った②と、お好みにカットしたハム、コーン缶をあわせる。
- ④ マヨネーズ・ヨーグルトを合わせて冷蔵庫で冷やします。

※味付けはお好みで加減して下さい。



社会福祉法人  
**聖隷福祉事業団**  
 Seirei Social Welfare Community