

☆保一小的給食レシピ☆

【副菜編】

北海じゃが

材料	分量(4人分)	切り方	作り方
じゃがいも	中玉2個	皮をむき 半分	①じゃがいもは塩をまぶし、レンジなどで蒸す。（中心まで竹串を刺して すっと通る程度まで火を通します。） ②たらこマヨネーズを混ぜ合わせ じゃがいもの断面に塗り、トースター などで焼き色がつくまで焼く。
塩	1 g		
たらこ	15 g		
マヨネーズ	30 g		



ワンポイント

*給食ではどーんとじゃがいも1人半玉ずつ作りますが、一口大に切って蒸し、耐熱皿に並べ、全体にたらこマヨネーズをかけて焼いても食べやすいです。

*キタアカリなどのホクホク甘い黄じゃが系のじゃがいもが、たらこマヨと相性がよくおすすめです。