

【阿見小学校 5年 斉藤史龍さん考案】



びっくらゆでたまごサラダ



<メニューのポイント>

(斉藤さんより)

ソースにしょうゆとガムシロップを入れるところを工夫しました。

★地産地消食材…ほうれん草

【材料 4人分】

ほうれん草	200g	
卵	4個	
塩	少々	
A {	ケチャップ	大さじ1
	マヨネーズ	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	ガムシロップ	1個

【作り方】

- ① 卵を10分ゆでる。水にとり、殻をむく。
- ② お鍋にお湯を沸かし、塩を少々入れ、ほうれん草を3分位ゆでる。水にとり、しぼる。芯を切り落とし、長さ4~5cmくらいに切る。
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせて、ソースを作る。
- ④ 皿に、ほうれん草を盛り付け、その上にゆで卵をのせ、ソースをかけて出来上がり！

阿見町立学校給食センター

