

「さつまいものサラダ」(宇和高校)

【材料】(5人分)

さつまいも……………300g(1cm角に切る)
ハム……………1パック(1cm角に切る)
にんじん……………60g(5mm角に切る)
枝豆……………100g
(茹でて、さやから取り出す)

マヨネーズ……………80g
ヨーグルト(1人サイズ)…1/2個分

【作り方】

- ①さつまいも、にんじんをそれぞれ茹でる。
- ②材料を全部ボールで和える。



「畑の恵みグラタン」(三間高校)

【材料】(5人分)

じゃがいも……………100g
にんじん……………50g
かぼちゃ……………100g
ブロッコリー……………50g
(水から入れて少し硬めに茹でる)

ミニトマト……………5個
マヨネーズ……………適宜
とろけるチーズ……………適宜

【作り方】

- ①野菜をそれぞれ硬めに茹でる。
- ②ココット皿に野菜を並べ、マヨネーズをかけ、チーズをのせる。
- ③200℃のオーブンでチーズに焦げ目がつくまで5～6分焼く。

*たけのこや新玉ねぎでもOK。その際はスープで下茹でするとおいしい。スナップエンドウ、アスパラガス、パプリカ、トウモロコシ、カリフラワー、ソラマメなど、季節に合わせて旬のものを。

