

10月レシピ紹介

インディアンサラダ

<材料> (5人分)

フライドポテト	90g
揚げ油	
キャベツ	150g
きゅうり	60g
さとう	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
カレー粉	小さじ1/4
塩	少々

<作り方>

- ① フライドポテトは、油で揚げる。
- ② キャベツは短冊、きゅうりは輪切りにする。
- ③ ②をさっと茹でて冷まし、水気を絞る。
(給食では茹でますが、ご家庭では、“塩もみ”をして絞ってもいいです。)
- ④ 調味料を全て混ぜ合わせる。
- ⑤ ①③を④であえる。

※一昔前に、島田市の給食でよく登場していた懐かしの一品です。カレー粉を使うことから「インディアン（インド風の）」と名づけられました。

※給食では、「シュースtring」という種類のポテトを使いますが、いろいろな形のポテトで試してみるのも楽しそうです。

シュースtring



ストレート



ナチュラルカット
(皮付き)



クリンクル
(波形カット)

