

我が家のレシピ大募集
 スタミナ料理やさ、はり料理、
 うちの子大好きメニューなど♡
 保健給食部

料理名 火を使わない
 簡単ポテトチップスサラダ
シーチキンが
 入ってるから
 タンパク質も
 とれるよ

材料名	分量 人分	作り方
ポテトチップス (好きな味) 玉ねぎ シーチキン マヨネーズ	適量	① 玉ねぎをスライサーで 薄く切る。 水に軽くさらした後 しぼって水を切る。 ② ポテトチップスと玉ねぎ のスライス、シーチキン、 マヨネーズを混ぜる。 ※塩こしょうは いりません。

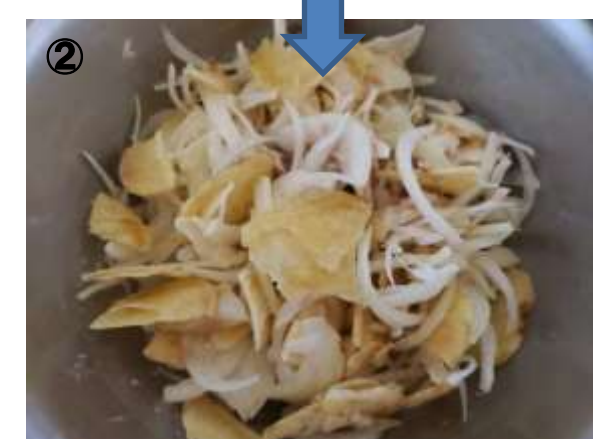
おすすめポイント

- 火を使わないから暑い日におすすめ!
- 子供でもやけどの心配がない。お手伝いができる。



保護者名 (児童名) 田中美晴 (田中純命)

材料



火を使わないで料理できるところが素敵ですね。たまねぎのからみが気になるときにはさっとゆでると食べやすくなります。たまねぎのシャキッとポテトチップスのサクッとした食感がくせになる一品です。ポテトチップスや合わせる材料によってアレンジも楽しめそうです♪家庭で一緒につくってみませんか。