



徳山
歯科
医師
会賞

SDGs ポテサラ春巻き

富田西小 平井 彩芭さん

材料（2人分）	作り方
㊟さやえんどう 10g	1. ゴーヤの種をとり、半月切りにしたら、塩、さとうで軽くもみ、10分おく。
㊢大根 50g	2. 大根はいちょう切りにし、塩をふっておく。
㊤ゴーヤ 15g	3. ジャがいもは皮をむき、一口大に切ってボウルに入れ、ラップをし、600Wのレンジで4分半加熱する。
㊟ソーセージ 1本	4. さやえんどうはサッとゆで、食べやすい大きさに切る。
じゃがいも 80g	5. ソーセージは細かく切って焼く。
春巻きの皮 2枚	6. かるく洗ったゴーヤとつぶしたじゃがいも、さやえんどう、大根、ソーセージを混ぜて、マヨネーズ、塩、こしょうで味つける。
塩 少々	7. 春巻きの皮で包み、揚げ焼きする。
さとう 少々	
こしょう 少々	
マヨネーズ 大さじ2	

一緒に食べた家族のためにした工夫

あたたかい食べ物なので、きゅうりではなく大根で食感を加えた。私はポテトサラダが苦手で、春巻きにしたら食べられたので、みんなが苦手なゴーヤも一緒に入れて食べやすくする工夫をした。

一緒に食べた人からの一言

大根の歯ごたえが食欲をそそりました。ゴーヤも食べやすく工夫されていて夏バテを解消してくれるレシピ！