

オリパラ給食レシピ



タラモサラダ

《ギリシャ》

ギリシャの代表的なオードブルです。

材料名	1人分
じゃがいも	40 g
ブロッコリー	20 g
たらこ	6 g
マヨネーズ	6 g
(塩)	適宜
(こしょう)	適宜

赤字は給食会に取扱いのある商品です。



作りかた

- ① じゃがいもは、乱切りにして茹でるか蒸してつぶす。
- ② ブロッコリーは小さめの房に分けて茹でておく。
- ③ たらこも茹でて、皮をのぞいておく。
- ④ ①②③をマヨネーズであえる。
- ⑤ (塩、こしょうで味を調節する。)

※ タラマ(魚卵の意味)を使ったサラダで、地中海では塩漬のコイや、ポラの卵を使用しています。

