

給食レシピ紹介

れんこんはカリウムや食物せんいが多く、体の調子を整えてくれます。シャキシャキした歯ざわりが楽しめます。



料理名		れんこんサラダ	
材料	5人分	作り方	
れんこん	160g	①	れんこんは、薄いいちょう切にして、茹でて冷水にとる。
きゅうり	1/2本	②	きゅうりは、薄い小口に切る。
ホールコーン缶	70g	③	ホールコーン缶は、缶詰の汁をきっておく。
ロースハムスライス	3枚	④	ハムは短冊切にする。
白みそ	大さじ1	⑤	☆の調味料をよく混ぜ合わせる。
上白糖	大さじ1	⑥	①～⑤と、いりごまをよく和える。
みりん	☆ 小さじ1/2		
醤油	小さじ1/5		☆れんこんは、酢水でゆでると黒くなるのを防げます。
食酢	大さじ1/2		☆給食では、食材と調味料を加熱した後、冷却して調理します。
マヨネーズ	大さじ3		
白いりごま	少々		