

給食レシピ紹介

れんこんの歯ごたえがよく、和食に合うサラダで、野菜をおいしくいただける一品です。



| 料理名   |      | れんこんサラダ |                            |
|-------|------|---------|----------------------------|
|       |      |         |                            |
| 材料    | 4人分  | 作り方     |                            |
| れんこん  | 70g  | ①       | れんこん・にんじんは、いちょう切り、小松菜は3cmに |
| にんじん  | 40g  |         | 切り、ゆでて冷ましておく。              |
| 小松菜   | 50g  |         | ハムは色紙切りにしておく。              |
| ローズハム | 40g  | ②       | ☆の調味料を混ぜておく。               |
| みそ    | 5g   | ③       | 野菜、☆の調味料、マヨネーズ、ごまの順番で和える。  |
| 砂糖    | 小さじ1 |         |                            |
| みりん   | 小さじ2 |         |                            |
| 酢     | 小さじ1 |         |                            |