

【れんこんサラダ】



材料（約4人分）

- ・れんこん 110g ⇒ ちょう切り
- ・にんじん 15g ⇒ せん切り
- ・きゅうり 75g ⇒ 輪切り
- ・ホールコーン缶 40g ⇒ 水を切る

- ・うすくちしょうゆ 小さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・酢 小さじ1

※給食ではノンエッグマヨネーズを使っています。

作り方

- ① れんこんは切ったら酢水にさらし、茹でて冷ます。
- ② にんじん、きゅうりも茹でて冷ます。（給食では加熱しますが、ご家庭ですぐに召し上がる時にきゅうりはそのままでOKです。）
- ③ ①、②とコーンを合わせ、調味料であえてできあがり。

シャキシャキの食感が楽しめる一品です。ちくわやハム、調味料にわさびを入れても美味しいですよ。



くりっち

れんこんの収穫真っ盛りです。五泉のれんこん「五泉美人」は、色白でみずみずしいのが特徴です。