

五泉市うんめえ給食レシピ紹介

【れんこんのごま酢あえ】



五泉3美人の一つ「五泉美人
(れんこん)」
自慢の白さをいかすために、
切ったら酢水につけましょう。



材料（約4人分）

- れんこん 80g ⇒ ちょうちん切り
- 酢 少々（れんこんをつける）
- きく 2こ分
- 酢 少々（きくをゆでる時に使う）
- キャベツ 120g ⇒ 細切り
- にんじん 20g ⇒ せん切り

A

- 白ねりごま 大さじ 1
- 白すりごま 小さじ 1
- うす口しょうゆ 小さじ 1
- 三温糖 小さじ 2
- 酢 小さじ 1
- 塩 一つまみ

作り方

- ① れんこんはうす切りにし、酢水につける。
- ② きくは酢水でゆで、他の野菜もゆでて、冷ます。
- ③ Aの調味料をあわせ、ごま酢を作る。
- ④ ①、②とごま酢を混ぜ合わせる。

※大量調理用です。ご家庭では分量を
加減しながら作ってください。