

れんこんとちくわのサラダ GOSEN'S UNMEE KYUSHOKU



【材料（約4人分）】

- ・れんこん（スライス） <150g>
- ・にんじん（せん切り） <小1/3本>
- ・きゅうり（輪切り） <1/2本>
- ・ちくわ（輪切り） <50g>

- A {
- ・マヨネーズ <40g>
 - ・酢 <小さじ1>
 - ・しょうゆ <少々>
 - ・わさび <少々>

【作り方】

- ① れんこんは水にさらし、さっとゆでて冷ます。
- ② にんじん、きゅうりもさっと茹でて冷ます。
- ③ Aをまぜ合わせる。
- ④ ①、②、③とちくわを和える。

五泉産のれんこんがおいしい季節になりました。隠し味のわさびがポイントです。



今日の献立何にしよう？
困った時はここをチェック！



五泉のうんめえ給食

にこサポ

五泉市こども課
LINE@