

【菜花とれんこんのごまマヨあえ】



旬のなばなは苦味がありますが、マヨネーズで和えることで、子どもでも食べやすくなります。

材料（約4人分）

- | | | | |
|-------|--------|------|-------------|
| ・なばな | 1/3束 | ⇒ | 1.5 cm~2 cm |
| ・れんこん | 中1/2本 | ⇒ | いちょう切り |
| ・キャベツ | 2枚 | ⇒ | 短冊切り |
| ・にんじん | 中1/3本 | ⇒ | せん切り |
| ・すりごま | 小さじ2 | | |
| A | ・マヨネーズ | 大さじ2 | |
| | ・しょうゆ | 小さじ1 | |
| | ・砂糖 | 少々 | |



いもっち

給食ではノンエッグマヨネーズを使用します。

作り方

- ① なばなはゆでて切る。
れんこんは、酢を入れたお湯でゆで、冷ましておく。
きゃべつ、にんじんもさっとゆで、冷ましておく。
- ② ①の材料とすりごま、Aをあえる。



くりっち