

給食レシピ



～れんこんサラダ～



今が旬！

▼材料（4人分）

れんこん 50g
キャベツ 100g
きゅうり 1/2本
にんじん 15g
コーン 40g
マヨネーズ 大さじ2強
しょうゆ 小さじ1 1/2

▼作り方

- ①れんこんはいちょう切り、キャベツは1cm幅切り、きゅうりは輪切り、にんじんはせん切りにする。
- ②きゅうり以外の野菜をサッとゆで、水冷し水気を切る。
- ③野菜をマヨネーズとしょうゆで和える

**★野菜をサッとゆで、歯ごたえよく仕上げると、
かみごたえがあっておいしいですよ！**