

学校給食を家庭でも しばたっ子も大好き♪人気給食レシピ

親子で
Let's クッキング!!

冬



調理時間
10分

しゃきしゃきの食感を活かした

れんこんサラダ

材料(4人分)

| | | | |
|------------|----------|-------|--------|
| れんこん(1/2節) | 80g | ○キャベツ | 80g |
| ○きゅうり | 1/4本 | ○焼きのり | 1/2枚 |
| ○白すりごま | 小さじ1 | ○しょうゆ | 小さじ2/3 |
| ○マヨネーズ | 大さじ2と2/3 | | |

作り方

1. レンコンはイチョウ切り、キャベツはざく切り、きゅうりは薄切りにする。
2. れんこん、キャベツはさっとゆで、水気をよく絞っておく。
3. 焼きのりは、手で小さくちぎる。
4. ボウルに2、きゅうりを入れ、調味料をすべて入れて混ぜあわせ、最後にのりを混ぜる。

一人分 82 kcal
たんぱく質 1.2g 脂質 6.6g

れんこんは加治川地区で多く生産されています。食物繊維やビタミンCが豊富に含まれています。れんこんの穴から“先が見通せる”ということから、縁起の良い食材としておせち料理などにもつかわれます。



食の循環イメージキャラクター
めぐる