栄養教諭おすすめの
**学校給食レシピ**

# れんこんのサラダ

（材　料）　４人分

- ツナ　……40ｇ
- れんこん　……90ｇ
- にんじん　……30ｇ
- こまつな　……25ｇ
- キャベツ　……60ｇ
- 白いりごま　……8ｇ
- A
  - マヨネーズ　……大さじ３
  - しょうゆ　……少々
  - 酢　……小さじ１
  - 三温糖　……少々
  - 塩　……少々
  - こしょう　……少々

《作り方》

① れんこんは，薄いいちょう切り，にんじんはせん切り，こまつなは 1.5 ㎝幅，キャベツは短冊切りにする。
② 白ごまはからいりする。
③ れんこん，にんじん，こまつな，キャベツはゆでて，冷ましておく。
④ Ａを合わせて，全ての材料を和える。

れんこんのシャキシャキした食感が楽しめるサラダです。

もりもりたべるくん

**大竹市給食センター**