

栄養教諭おすすめの
学校給食レシピ

はすの三杯

(材 料) 4人分

れんこん	……	90g		
にんじん	……	20g		
大根	……	80g		
長いも	……	35g		
昆布	……	2g		
白ごま	……	小さじ1		
A	〔	さとう	……	大さじ1
		酢	……	大さじ1
		塩	……	少々

《作り方》

- ① 白ごまはからいりしておく。
- ② れんこんは2mmのいちょう切りにし、ゆでておく。
- ③ にんじん、大根は2mmのいちょう切りにし、塩をふってしんなりさせ、水気をしぼる。
- ④ 長いもは薄く切る。
- ⑤ 昆布は細く切る。
- ⑥ Aを合わせて三杯酢を作り、①～⑤を入れてあえる。

大竹の郷土料理です。三杯酢を使うことから、このような名前がついたそうです。れんこんははすともいいます。



もりもりたべるくん

大竹市給食センター