

（ ） フォーク おうちで作ろう! （ ） スプーン

みんな大好き給食メニュー



写真はみずほ保育園で撮影しました

Vol.5

れんこんとしらすの 和風サラダ

中之島地域の特産・れんこんを使った、シャキシャキ食感が楽しいサラダです。のりやごま油の風味でおいしく減塩も！

■材料（4人分）

れんこん … 150 g
きゅうり … 1本
にんじん … 1/3本
しらす … 20 g
のり … お好みの量

◎ { 酢 … 小さじ1
しょうゆ … 小さじ2
砂糖 … 小さじ1/2
ごま油 … 小さじ1

■作り方

- ① れんこんはいちょう切りにし、酢水につける。
- ② きゅうりは半月切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ③ ①②をゆで、水気を切る。
- ④ ③にしらす、のり、◎を加えてあえる。

※◎の代わりにポン酢しょうゆでも
※お好みでごまを加えても