

【朝日中学校 1 年 森江陽香さん考案】



カラフルレンコンサラダ



＜メニューのポイント＞
(森江さんより)

レンコンを茹ですぎないように、シャキシャキの食感を保ったままにしました。
いろとりどりにしました。

【材料 4 人分】

	れんこん	360 g
	にんじん	1/4 本
	ひじき	6 g
	チーズ	55 g
	ツナ缶	1 缶 (小)
	枝豆 (冷凍)	40 g
	コーン缶	90 g
A	マヨネーズ	大さじ 5
	塩	少々
	こしょう	少々
	白すりごま	大さじ 1
	砂糖	大さじ 1
	酢	小さじ 1

【作り方】

- ① れんこんとにんじんは、皮をむき薄めのいちょう切りにする。さっとゆでる。
- ② ひじきは、水でもどしゆでる。枝豆もゆでる。チーズは、1 cm 角に切る。コーン缶、ツナ缶は、水気を切っておく。
- ③ ボウルに①と②を入れ、Aの調味料をすべて加え、混ぜ合わせる。

～食べた小・中学生からの感想～

・レンコンがシャキシャキしていておいしかったです。
・レンコンサラダにチーズが入っていたのがおもしろかったです。



提供した給食
〈小学校 1 月 27 日、
中学校 1 月 26 日〉

阿見町立学校給食センター

