

【朝日中学校 1 年 松田 結さん考案】



れんこんとほうれん草のごまマヨ和え



＜メニューのポイント＞

（松田さんより）

れんこんをゆでる時に酢を入れて、変色を防ぎました。ほうれん草をゆでる時に塩を入れて、色を鮮やかに保つようにしました。れんこんとほうれん草は、ビタミンが豊富!! たくさん使用しました。

【材料 4 人分】

れんこん	200 g
ほうれん草	200 g
酢	小さじ 2
塩	小さじ 1/2
マヨネーズ	大さじ 4
酢	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
ごま	大さじ 2

A

【作り方】

- ① れんこんは、いちょう切りにする。水にさらす。
- ② 鍋に湯を沸かし、酢を入れ、れんこんをさっとゆでる。
- ③ 別の鍋に湯を沸かし、塩を入れ、ほうれん草を根元から入れ、さっとゆでる。冷水に入れて冷まし、しばって 3 cm くらいに切る。
- ④ ボウルに②と③を入れ、A で和える。

★にんじんやひじきを入れても Good!

～食べた小・中学生からの感想～

・ごまマヨの味がめずらしくて、いつもよりたくさん食べられました。
・野菜は苦手だけど、おいしかったので、完食しました。



提供した給食
＜小学校 2 月 3 日、
中学校 2 月 2 日＞

阿見町立学校給食センター

