

【本郷小学校 6 年 笠原颯太さん考案】



# れんこんの胡麻サラダ



＜メニューのポイント＞

（笠原さんより）

れんこんの半分はきゅうりに変えると彩りがよくなります。ささみはハムなどに変えてもおいしいです。

給食では、きゅうりを入れました。



【材料 4 人分】

A	れんこん	200g
	にんじん	1/4 本
	うす口しょうゆ	小さじ 1
	鶏ささみ	1 本
	塩	少々
	砂糖	小さじ 1
	酢	大さじ 1
	うす口しょうゆ	大さじ 1
	ねりごま	大さじ 1
	ごま油	小さじ 1
	白いりごま	小さじ 1

【作り方】

- ① れんこんは、薄くいちょう切りにして、水にさらす。にんじんは、れんこんと同じ厚さのいちょう切りにする。
- ② 熱湯でれんこん、にんじんをゆでて水で冷まし、水気を切ってからボールに入れて、うす口しょうゆ（小さじ 1）をまわしかけておく。
- ③ 鶏ささみは、塩を入れた熱湯でゆでて冷まし、細かくさく。
- ④ A を混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。
- ⑤ ゆでた野菜と鶏ささみが冷めたら、ドレッシングと白いりごまを和えてできあがり。

～食べた小・中学生からの感想～

・サラダの食感が心地よく、おいしかったです。  
・みんなたくさんおかわりをしました！



提供した給食  
＜小学校 1 月 17 日、  
中学校 1 月 14 日＞

阿見町立学校給食センター

