

【本郷小学校 2 年 稲葉 心輝さん考案】



# シャキシャキサラダ



＜メニューのポイント＞  
(稲葉さんより)

阿見町産の食材をたくさん使いました！

【材料 4 人分】

れんこん	300g
きゅうり	1 本
にんじん	1 本
ハム	100g
マヨネーズ	大さじ 4
塩	少々
こしょう	少々
オリーブオイル	小さじ 2
砂糖	小さじ 2
酢	小さじ 2

【作り方】

- ① 野菜はよく洗う、れんこんとにんじんは皮をむいて、いちょう切りにする。きゅうりは輪切り、ハムは千切りにする。
- ② 熱湯でれんこんとにんじんをゆでて水で冷まし、水気を切る。
- ③ ボウルに A の調味料を混ぜ合わせる。②の野菜と、きゅうり、ハムを入れて、よく混ぜてできあがり。

～食べた小・中学生からの感想～

・れんこんがシャキシャキしていておいしかったです。  
・おいしかったので、もっと食べたかったです！



提供した給食

＜小学校 3 月 7 日、中学校 3 月 6 日＞



阿見町立学校給食センター

