

おうちで作ろう!

# みんな大好き給食メニュー

Vol.5

保育園メニュー

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！

※写真はみずほ保育園で撮影しました

## ■材料（4人分）

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

◎ | 酢…………… 小さじ1 砂糖…………… 小さじ1/2  
しょうゆ…………… 小さじ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。
- ③①②をゆで、水気を切る。
- ④③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



▲過去のレシピはこちら