



れんこんとひじきのサラダ



れんこんのシャキシャキとした食感が楽しいサラダです。

不足しやすい食物繊維や鉄が豊富に入っています。

【材料】 4～5人分	
れんこん	100g
干しひじき	3g
もやし	60g
にんじん	35g
きゅうり	25g
和風ドレッシング	30g (大さじ2)

【作り方】

- ①れんこんは皮をむいて3～4mm厚さのいちょう切りにし、水にさらします。にんじんときゅうりは千切りにします。
- ②ひじきはさっと水洗いしてから、たっぷりの水につけて戻し、ざるにあげて水気を切ります。
*小石などの異物があれば取り除きます。
- ③野菜とひじきをゆでて冷水で冷まします。水気をしっかりと絞り、ドレッシングで和えます。

れんこんのシャキシャキ感が残るよう、ゆで時間は短めにしましょう。



【給食の献立例】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・秋野菜のカレー
- ・れんこんとひじきのサラダ
- ・県産ヨーグルト