

【給食レシピ】2月

れんこんサラダ



献立紹介 れんこんサラダ

〈材料 4人分〉

れんこん	150g
酢	大さじ1
人参	1/5本
キャベツ	100g
塩	適量

マヨネーズ	大さじ3
プレーンヨーグルト	大さじ2
白すりごま	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
砂糖	小さじ1

〈作り方〉

- ① れんこんは薄切りし、茹でて酢に漬ける。
- ② 人参は薄いちょう切りにし、茹でておく。
- ③ キャベツは太千切りにし、塩を振り水気を切っておく。
- ④ ドレッシングを作り①②③を和える。