

おすすめ
レシピ

～れんこんのごまネーズサラダ～

＜材料（4人分）＞

れんこん 120g
みずな 40g
にんじん 30g

A
白すりごま 大さじ1
マヨネーズ 小さじ2
しょうゆ 小さじ2
レモン汁 小さじ1弱
砂糖 小さじ1

＜作り方＞

- ①れんこんはいちょう切り、にんじんは千切り、みずなは3cmくらいに切る。
- ②れんこんとにんじんをゆでる。みずなもさっとゆでる。
- ③Aの材料をよく混ぜる。
- ④②と③を和える。



ごまとマヨの風味でいくらでも食べられそうな人気のサラダ。給食ではノンエッグマヨを使っています。

11月20日(水)の献立は、親子どんぶり、牛乳、れんこんのごまネーズサラダ、さぬきキウイっこです。香川のオリジナルキウイのひとつ、「さぬきキウイっこ」が登場しました。

