

令和8年
食育だより 1月

おすすめ
レシピ

～れんこんの和風サラダ～

<材料（4人分）>

れんこん 80g
キャベツ 80g
みずな 40g
ハム 20g
かつおぶし 2g
砂糖 大さじ1/2
A 酢 大さじ1/2
しょうゆ 大さじ1/2
油 小さじ1

<作り方>

- ①野菜とハムは食べやすく切る。
- ②れんこんとキャベツをゆでて冷まし、水気をよく切る。
- ③Aの材料をよく混ぜてドレッシングを作る。
- ④すべての具材を③のドレッシングで和える。

かつお節が入った和風サラダです。れんこんのシャキシャキした食感が良いですね。



1月28日(水)の献立は、
ごはん、牛乳、鶏肉のみそ焼き、れんこんの和風サラダ、まんぱのけんちゃんです。

