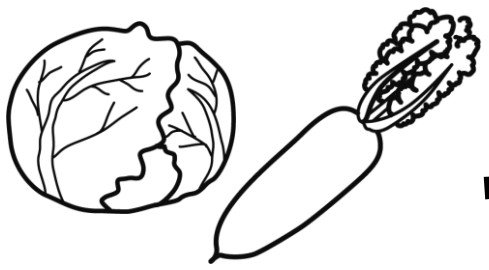
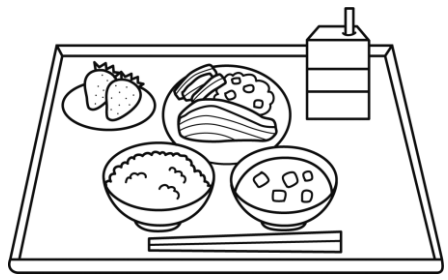
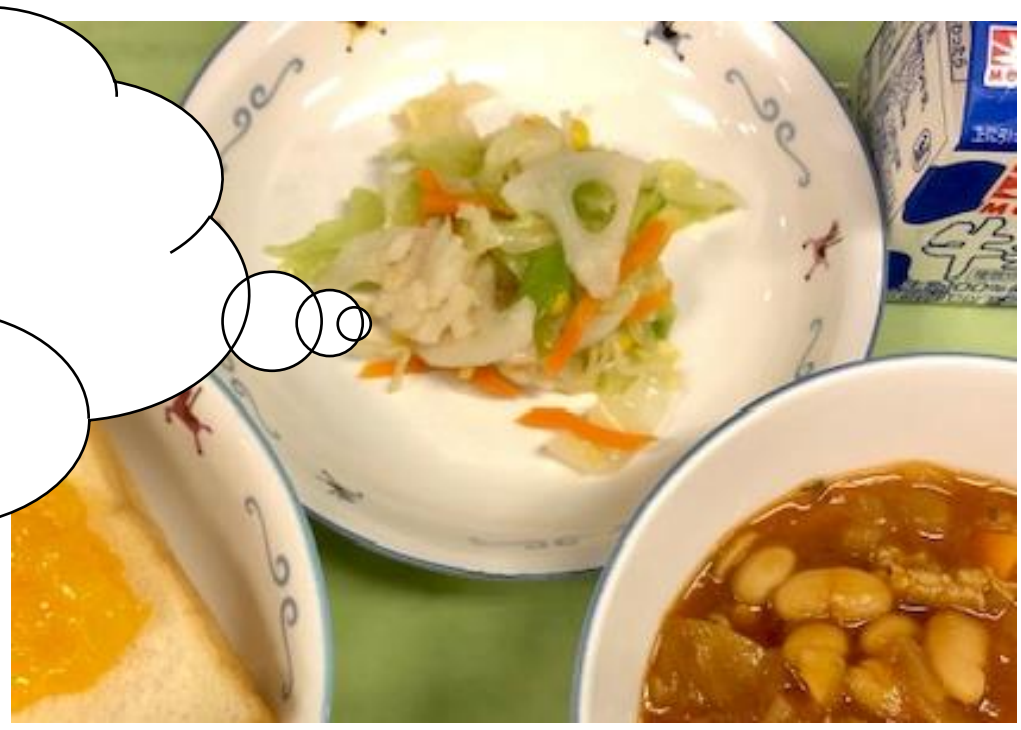


上北小 給食 レシピ



料理名　れんコーンサラダ



れんこんのシャキシャキ感が
楽しいサラダです。

材料名	分量(４人分)	切り方等	作り方
れんこん	1節	いちょう切り	① れんこんをいちょう切りに切り、酢水に漬けておく。
酢	小さじ１		
キャベツ	大２枚	千切り	② キャベツ・にんじんは千切りにする。
にんじん	1/3本	千切り	③ 鍋にお湯を沸かしたら、人参⇒れんこん⇒キャベツの順に加える。
コーン	30g		
【ドレッシング】			④ 再度沸騰し、人参がやわらかくなったらざるにあけて、水気を切る。
砂糖	大さじ１		⑤ ドレッシングを全て合わせて、砂糖が溶けるまでよく混ぜる。
酢	大さじ１.５		
サラダ油	大さじ１.５		
しょうゆ	大さじ１		⑥ 野菜・ドレッシング・コーンを和えて完成。
塩	小さじ１/２		
こしょう	少々		

【調理ポイント】

○ れんこんは、切った後すぐに酢水に漬けておくと、変色せずにきれいな色に仕上がります。

○ ドレッシングは多めの分量になっているので、野菜の量に合わせて調整してください。