学校給食レシピ集

～ れんこんおからサラダ ～





【材料】　４人分

○れんこん	40ｇ
○キャベツ	60ｇ
○きゅうり	20ｇ
○おから	20ｇ
○ツナ	30ｇ

～調味料～

◎マヨネーズ	大さじ3.5
◎しょうゆ	小さじ0.5
◎こしょう	少々

【作り方】

① おからを電子レンジで１分程度加熱後、冷蔵庫で冷やしておく
② 材料を切る
れんこん⇒いちょう切り
キャベツ⇒2 ㎝程度のざく切り
きゅうり⇒小口切り
③ れんこんは火が通るまで茹でたら、水にさらし冷やす
④ キャベツ、きゅうり、③の水気を切ったれんこん、①のおから、ツナ、◎の調味料を加え、味がなじむまで混ぜたら完成

今が旬のれんこんを使ったサラダです。
シャキシャキ触感とツナマヨ風の味わいがクセになります。
おからを入れることで、かさ増しや栄養価 UP になります。



見附市学校給食センター