



# れんこんサラダ

20分

## 根菜をたべましよう☆



### ☆この日の献立☆

- ・バターロール
- ・鮭ピカタ
- ・れんこんサラダ
- ・コーンスープ
- ・ぶどう
- ・牛乳

れんこんは、歯ざわりを生かして酢の物や煮物も美味しいですが、すりおろして蒸し物や揚げ物にするとねっとりとした異なる食感を楽しめます。いろいろな調理方法を試してみてくださいね。

### 材料・・・ 作りやすい分量

れんこん	100g
きゅうり	25g
人参	25g
マヨネーズ	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
白ごま	小さじ1

### 作り方

- ① れんこんの皮をむき、食べやすい大きさに薄切りにしたら水にさらしてゆでる。
- ② 胡瓜は輪切りにして、軽く塩もみをする。
- ③ 人参はいちょう切りにして、ゆでておく。
- ④ 調味料を混ぜて、①②③を和える。

※味は好みで加減してください。



社会福祉法人  
聖隷福祉事業団  
Seirei Social Welfare Community