

お家で作ってみませんか♪

簡単おいしいサラダです！



おかず：和え物

れんこんサラダ

給食では生のれんこんを使っているので、シャキシャキの食感を楽しむことができます♪

材 料（4人分）



・れんこん	100g
・にんじん	15g
・きゅうり	50g
・コーン水煮	20g
・ツナ水煮	20g
・マヨネーズ	大さじ 2
・めんつゆ	小さじ 1/2
・白すりごま	大さじ 1



作 り 方

- ①れんこん、にんじんはいちょう切りにし、茹でて冷ましておく。
- ②きゅうりは輪切りにする。
- ③コーンとツナは水分をきっておく。
- ④Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑤材料とドレッシングを混ぜ合わせたら、できあがり。

栄養価（1人分）

エネルギー78kcal / たんぱく質1.9g / 脂質5.1g / 塩分0.3g