

おすすめ  
レシピ

## ～れんこんのごまネーズサラダ～

〈材料（4人分）〉

れんこん 120g  
みずな 40g  
にんじん 30g

A  
白すりごま 大さじ1  
マヨネーズ 小さじ2  
しょうゆ 小さじ2  
レモン汁 小さじ1弱  
砂糖 小さじ1

〈作り方〉

- ①れんこんはいちょう切り、にんじんは千切り、みずなは3cmくらいに切る。
- ②れんこんとにんじんをゆでる。  
みずなもさっとゆでる。
- ③Aの材料をよく混ぜる。
- ④②と③を和える。



ごまとマヨの風味でいくらでも食べられそうな人気のサラダ。給食ではノンエッグマヨを使っています。

11月20日(水)の献立は、親子どんぶり、牛乳、れんこんのごまネーズサラダ、さぬきキウイっこです。香川のオリジナルキウイのひとつ、「さぬきキウイっこ」が登場しました。

