

作ってみよう！給食レシピ～れんこんサラダ～

材料(小学校中学年の分量で4人分)

・れんこん	100g	・・・5mmのちょう切りにする	
・コーン	40g		
・人参	40g	・・・千切りにする	
・酢	小さじ1		} A
・砂糖	小さじ2		
・淡口しょうゆ	小さじ1		
・ごま油	小さじ1/2		

作り方

- ① れんこん・コーン・人参を茹で冷ます。
- ② 調味料Aをよく混ぜる。
- ③ ①と②をよく混ぜる。



★食材一口メモ～れんこん～★

れんこんは穴が開いています。「将来が見通せる」と縁起の良い食材で、お祝い料理やおせち料理などでよく使われます。

れんこんの花を見たことがありますか？漢字で『蓮根』と書くように、蓮の花がれんこんの花です。しかし、蓮の根とは書きますが、実はれんこんは根っこではありません。地下茎といって地下で育つ茎なのです。

