

れんこんのみそマヨサラダ

材料	1人分(g)	4人分	【下処理、切り方】
○ れんこん	20	80g	3mm厚のいちょう切り→茹でて水冷
☆ うすくちしょうゆ	0.2	少々	(茹でた蓮根に少しまぶしておく用)
○ キャベツ	30	120g	1cm幅の太千切り→茹でて水冷
○ きゅうり	10	1/2本	小口切り→給食では茹で(家庭では塩もみ等)
● マヨネーズ	8	大さじ2強	
● みそ	2.4	大さじ1/2	【作り方】
● みりん	2.4	大さじ1/2	①●を混ぜてドレッシングを作る
● すりごま	2.4	大さじ1	②ゆでて冷ました材料と①を和える
			※れんこんは茹でた後に薄口しょうゆを まぶしておくとうまがしみて食べやすい

※一部家庭で作りやすい量や作り方に直しているため、純粋に4～5倍になっていない。

※給食では全ての野菜を茹でて冷ましているが、家庭では、きゅうりは塩もみでok。