



保育園で登場するレシピ れんこんのサラダ

マヨネーズ+味噌+ごま のドレッシングは甘い味付けで子どもも食べやすいです♪
シャキシャキのれんこんで噛む練習にもなります♪
是非ご家庭でも作ってみてください

材料 (4人分)

れんこん	大1(4g)
きゅうり	10g
にんじん	1
塩	1
	160g(1/8 玉)
★砂糖	60g(1/3 本)
★米みそ	30g
★マヨネーズ	小2
★すりごま	小2

作り方

①野菜を切る

れんこん・・・薄めのいちょう切り

きゅうり・・・半月切り

にんじん・・・いちょう切り

②野菜をゆでる

きゅうりは塩もみして5分ほどおいて絞る

れんこん・にんじんは柔らかくなるまでゆでる

③ドレッシングをつくる

★の分量の調味料を混ぜ合わせる

④和える

粗熱がとれたら水気をしっかり切った野菜と

③のドレッシングを和えて完成！

★ワンポイントアドバイス

野菜にプラスしてツナ缶やハムなどを一緒にいれても
おいしく召し上がれます♪



れんこんの豆知識



れんこんは食物繊維やビタミン C などを含む野菜です

このれんこんにに含まれるビタミン C はでんぷんに守られているため、加熱しても比較的残りやすいのが特徴です。

特に食物繊維はお腹の調子を整えるのに役立ちます。

れんこんを切った際に見える『穴』は根に空気を取り込むための通り道。穴が開いている姿から

昔から“先が見通せる”として縁起の良い食べ物としても親しまれてきました。

れんこんのシャキシャキとした食感を是非楽しんでみてください♪

