

● 守谷市産れんこんの れんこんサラダ

人気 守谷市給食レシピ

レシピコメント

守谷市産のれんこんを使った大人気のサラダです。れんこんを薄く切ることで、甘さとシャキシャキ感をより感じるができます。

とりささみ肉をツナに、きゅうりを水菜に変えたりしてもおいしく召し上がれます。
苦手な方は、にんにくを抜いてくださいね。

材料(4人分)

※じゃがいも中1個 約150g
にんじん中1個 約150g
玉ねぎ中1個 約200g

とりささみ肉	...	40 g
きゅうり	...	75 g
れんこん	...	150 g
コーン	...	40 g
Aノンエッグマヨネーズ	...	35 g
A酢	...	2.5 g
A塩	...	0.25 g
Aこしょう	...	0.1 g
Aにんにく	...	1/3かけ



作り方

- 1 ささみ肉をゆでてほぐし、冷蔵庫で冷やしておく。
- 2 きゅうりを薄切りにし、お湯でさっとゆで冷蔵庫で冷やしておく。
- 3 れんこんを薄くいちょう切りにして下ゆでし、冷蔵庫で冷やしておく。
- 4 にんにくをみじん切りにし、Aとあわせ、ドレッシングを作る。
- 5 1・2・3をあわせ、Aと和える。