



学校給食 レシピ

れんこんなます

お正月献立の一品です！



ae - 12

材料<4人分>

れんこん・・・120g
 にんじん・・・40g
 酢・・・大さじ1弱
 薄口しょうゆ・・・小さじ1/2
 塩・・・少々
 砂糖・・・小さじ1と1/2



【一口メモ】

れんこんはスーパーなどで売っているカット済みのものを使うと、より簡単にできますよ。

作り方

①れんこん、にんじんの皮をむく。

②れんこんは3mm幅のちょう切りにし、水にさらしておく。にんじんは千切りにする。

③②をゆでて、水気を切り冷ましておく。

④調味料を入れあえる。

【給食献立】

ごはん ぶりの照り焼き れんこんなます 白玉雑煮 黒豆の甘煮

近江八幡市学校給食センター