

地産地消 地場産給食レシピ

※◇は成田市産・千葉県産の食材です。

★平成小学校共同調理場「れんこんとひじきのサラダ」

【1人分の材料】

◇乾燥ひじき	2 g	
・しょうゆ	1 g	} A
・三温糖	1 g	
・清酒	2 g	
◇にんじん	10 g	
◇れんこん	10 g	
・枝豆	10 g	
・ツナ	10 g	
・白炒りごま	3 g	
・マヨネーズ	8 g	} B
・しょうゆ	1 g	
・三温糖	1 g	



【作り方】

- ①ひじきは洗って戻し、Aで煮て冷ます。
- ②Bは混ぜておく。
- ③枝豆はゆでてさやをむく。
- ④にんじんとれんこんは3mm厚さのいちょう切りにする。
- ⑤④をゆでて冷ます。
- ⑥全ての材料を合わせて混ぜたらできあがり。