



れんこんサラダ

子どもたちに食べてほしいメニュー

🍴 材料（4人分）

れんこん	40g
もやし	80g
きゅうり	40g
粒コーン	20g
ツナ水煮	25g
ノンオイル中華 ドレッシング	大さじ1

🍴 作り方

- 1 きゅうりは薄切りにする。
- 2 れんこんは皮をむき薄切りにし、酢水につける。さっと茹でたら水気をきる。
- 3 もやしもさっと茹で水気をきる。
- 4 れんこん、もやし、きゅうり、ツナ水煮、粒コーンを中華ドレッシングで和える。