

根菜のマヨネーズサラダ

2年次の給食マネジメント実習において、学生が考案し販売実習したレシピのご紹介

材料 2人分

れんこん	40g
大根	20g
にんじん	20g
水菜	20g
きゅうり	40g
レタス	30g
マヨネーズ	30g
米みそ	3g
すりごま	2g

A



栄養価 1人前

エネルギー	136kcal	たんぱく質	1.8g
脂質	11.5g	ビタミンC	20mg
食塩相当量	0.5g		

この料理では、野菜を85g使用しています。1日に取りたい量の約1/4の量です。

作り方

1. れんこんは、洗って皮をはいでおく。
2. れんこんは1/2に切って、薄くスライスして洗っておく。
3. 大根、にんじんはいちょう切り、きゅうりは半月切りにする。
4. 水菜は、洗って3cmの長さに切る。
5. れんこん、大根、にんじん、水菜は蒸し器で少し硬めに蒸し冷ます。
6. きゅうりは、塩(分量外・少量)を振りもんで水気を切って絞る。
7. Aの調味料を混ぜておく。
8. ボールに野菜を入れてAの調味料と和える。
9. 器に、洗って水気をふき取ったレタスを敷いて⑧の野菜を盛りつける。

野菜を蒸す時に、シャキシャキ感を残しておくこと
歯ざわりがあって美味しいです。