



れんこんの梅マヨネーズ和え



材料

- ・れんこん・・・1節(約200g)
- ・コーン缶・・・大さじ2
- ・大葉・・・1枚
- ・梅干し・・・3個
- ・マヨネーズ・・・大さじ2
- ・塩こしょう・・・適量
- ・だし汁・・・適量

作り方

- ① れんこんの皮を剥き、半月またはいちょう切りにし、酢水につける
- ② 沸騰した出し汁でれんこんを好みの硬さになるまで湯がく(シャキシャキ食感は約1分が目安)
- ③ 梅干しの種を取り除き包丁でたたく
大葉は千切りにする
- ④ ②と③、コーン缶を混ぜ
マヨネーズ、塩こしょうを加え和える

れんこん豆知識

れんこんはカミカミメニューとしても提供しています。梅干しは酸っぱいので、苦手かな?と思われるかもしれません。でも、コーンが入ったりマヨネーズ味ということもあり、保育所では子どもたちもよく食べています!



うめぼし

レンコンは「蓮(ハス)」という植物の「根」にあたる部分です。それぞれの漢字を組み合わせ「蓮根(レンコン)」という名前が付けました。穴の向こう側が見通せることから「将来の見通しが良い」として縁起の良い食べ物とされてきました。れんこんに含まれるムクンは、粘膜を正常に保ち、鼻炎や胃潰瘍などの予防に効果的です。また、食物繊維が豊富に含まれているため、便秘解消にもなる食材です☆