大根のチョップドサラダ

材料＜5人分＞
大根・・・1/3本
ほうれん草・・・1/2束
コーン缶・・・1/2缶
魚肉ソーセージ・・・1本
酢・・・大さじ1
砂糖・・・小さじ2
マヨネーズ・・・大さじ6

作り方
①大根は1㎝角のコロコロ切り茹でる
②ほうれん草は食べやすい大きさに切り茹でる
③コーン缶は水を切っておく
④魚肉ソーセージは半月になるように切る
⑤①～④を和えて調味料で味をつける

給食より
これから旬を迎える大根とほうれん草を使ったメニューです。
野菜の水気をしっかり切ると味がつきやすいです。
酸っぱいのがお好みであれば、酢を多めに入れるなど、お家の方で
アレンジしてみて下さい☆

〖大根豆知識〗
だいこんは、葉の付け根に近い方が甘みが強く、大根おろしやサラダなどに向いている。
また大根の葉には「カルシウム、食物繊維、ビタミンC」が豊富に含まれている。
葉と根を分け、それぞれ新聞紙にくるんで冷蔵保存するとよい☆