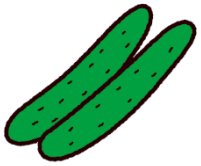
山芋のころころサラダ



材料

・ながいも・・・1/2本（150ｇ程度）
・にんじん・・・1/2本
・きゅうり・・・1本
・塩昆布・・・ひとつまみ
・酢・・・大さじ2
・しょうゆ・・・大さじ2
・みりん・・・大さじ2
・ごま油・・・適量
・ごま・・・適量

作り方

① 野菜は全て乱切りにする
② にんじんは茹で、きゅうりは塩もみする
③ 水気を切った野菜と調味料・塩昆布を和える

給食より

１１月～１月が旬のながいもを使用したレシピです。
野菜を乱切りにすることにより、しおっぺと調味料の味がしっかり絡まります。
ながいもは皮を剥いたらすぐ酢水に１０分くらいつけるとアクが抜けます。酢の効果でよりシャキシャキした食感が楽しめます☆