

学校給食
メニュー



つちうられんこんパリパリポテトサラダ

材料(4人分)

れんこん…60g+48g スイートコーン(缶詰)…36g
じゃがいも…210g サラダ油…適量
小松菜…30g こしょう…少々
キューピー マヨネーズ…大さじ2・1/2

[1人当たり]エネルギー 146Kcal / 食塩相当量 0.2g

作り方

1. れんこん48gは皮付きのまま厚さ2~3mmの
いちょう切りにして水にさらす。
2. れんこん60gは皮付きのまま1cmの角切りに
して水にさらし、ゆでて水気をきる。
3. 小松菜は熱湯でゆでて水にとり、
水気をしぼって長さ1cmに切る。
4. スイートコーン(缶詰)は水気をきる。
5. じゃがいもは皮をむいて1cm幅のいちょう
切りして水にさらし、ゆでて水気を切り、
熱いうちにフォークなどでつぶす。
6. ①を180℃の油できつね色になるまで揚げる。
7. ボウルに②~⑤を入れ、マヨネーズで和え
こしょうをし、⑥を加えて軽くまぜ器に盛る。



土浦市は
日本一の
れんこん
産地です!

土浦れんこん七変化

サラダの定番「ポテトサラダ」に、
れんこんが会いしました。
れんこんは、調理によって
「シャキシャキ」「ほっくり」「パリパリ」
「もちもち」など、様々な食感を
楽しむことができます。今回は、
「茹でれんこん」と「揚げれんこん」を
ホクホクのポテトと和えたサラダです。
2つの姿に変化したれんこんの風味や
食感をお楽しみください。

 #TSUCHIURAれんこんサラダで投稿しよう



学校給食版

 れんこんをサラダに 

キューピー株式会社と栄養教諭が
共同で開発した「れんこんのサラダ」を
学校給食で提供します。お楽しみに。



2月の給食では、新メニュー(上記)が登場します。
ぜひ、ご家庭でもお試しください!

つちまる&キューピーのれんこんクッキング 詳しくはこちらから

<https://youtu.be/RFZ6e5uJstI>



土浦市とキューピー株式会社は「れんこんサラダ化プロジェクト推進協定」を締結しています