

レシピはこちらからもご覧いただけます▶



れんこんのシャキシャキ感がやみつきになる一品です。秋が旬のれんこんを活用したレシピです。

POINT!

野菜の
シャキシャキ感が
残るように
ボイルすることが
ポイント。

材料(4人分)

チキンハム……………20g	☆砂糖……………大さじ1
にんじん……………1/5本	☆酢……………小さじ1
れんこん……………1/3本	☆濃口しょうゆ
きゅうり……………1/5本	……………大さじ1
レトルトコーン……40g	☆オリーブ油…小さじ1

給食で大人気!

旬のレシピ

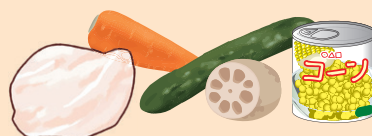
recipe

シャキシャキれんこんサラダ

作り方



- 1 チキンハムは短冊に切る。にんじんはせん切り、れんこんは厚さ2ミリのいちょう切り、きゅうりは輪切りにする。
- 2 にんじん、れんこん、きゅうりはボイルして冷ます。
- 3 ☆の調味料を混ぜてドレッシングを作る。
- 4 野菜とハム、レトルトコーンをドレッシングと合える。



バスでお出かけしよう!

◎問い合わせ
未来プロジェクト課 ☎0561・56・0763

イオン三好店の協賛により、東郷町、名鉄バス、みよし市とバスのお出かけイベントを実施します。期間中に対象のバスを利用するとイオン三好店で利用できるクーポン券がもらえますので、この機会にぜひバスをご利用ください。

- ▶ 期間 10月1日(土)から10月31日(月)まで
- ▶ 対象 名鉄バス東西線(赤池駅からイオン三好店まで結ぶ路線です。東郷町の和合ヶ丘、白鳥、御岳、諸輪地区を經由します。)その他、みよし市のさんさんバスも対象です。
- ▶ 特典 イオン三好店で利用できるクーポン券
- ▶ その他 ①クーポン券が欲しい人は、バス乗務員にお声掛けください。
②クーポン券の枚数には限りがあるので、期間内であっても配布を終了する場合があります。



イベント詳細はこちら

