

つく  
作ってみましょう♪ ★れんこんサラダ★ (4人分) にんぶん

れんこんは、に煮すぎず、  
は歯ごたえよく仕上げます！

しゆん  
旬のれんこんをサラダにしてみましょう。

ざいりょう  
★材料

A	れんこん	100g (約1/2節)	B	こいくちしょうゆ	小さじ2
	砂糖	小さじ1弱		穀物酢	小さじ1と1/2
	濃口しょうゆ	小さじ1		さとう	小さじ1/2
	水	40cc		白すりごま	小さじ1
	にんじん	40g (1/3本)			
キャベツ	100g (約2枚)				
まぐろ油漬	40g				

つく かた  
《作り方》

- ① れんこんは薄切り、人参はいちょう切り、キャベツはせん切りにする。
- ② にんじん、キャベツはさっとゆでる。
- ③ ①のれんこんはAで煮る。
- ④ Bの調味料でドレッシングを作る。
- ⑤ ①と②、まぐろ油漬を④のドレッシングと白すりごまで和える。