

~10月の献立より~

れんこんサラダ

10月17日(木)

【材料】(4人分)

れんこん	中 1/2本 (100g)
さとう	小さじ 1/2
しょうゆ	しょうゆ 小さじ 1
水	大さじ 1
にんじん	4cm (40g)
キャベツ	2枚 (80g)
ホールコーン	40g
鶏ささみほぐし肉	40g
マヨネーズ	40g
こいくちしょうゆ	小さじ 1/2

- ① れんこん、にんじんはうすめのいちよう切り、キャベツはせん切りにする。
- ② れんこんはさとう小さじ 1/2 としょうゆ小さじ 1、水大さじ 1 で煮て下味をつける。にんじん、キャベツをゆでて冷ます。
- ③ ②とホールコーンと鶏ささみをマヨネーズ、こいくちしょうゆで和える。

れんこんを使った歯ごたえのよい、秋にぴったりのサラダです。鶏ささみほぐし肉の代わりにツナでも合います。