

【れんこんの 梅しそサラダ】

1人分

- I類糖 - 95kcal
- 塩分 1.4g
- 野菜量 67g



◆◆材料◆◆ 4人分

れんこん	• • 1節（250gくらい）
梅干し	• • • 大1個
大葉	• • • • 4枚
ポン酢	• • • 大さじ2
マヨネーズ	• • • 大さじ2
白いりごま	• • • • 適量

◆◆作り方◆◆

- ① れんこんは2～3mmの厚さに切り、酢水に10分くらいさらす。
（太い場合は、半月またはちょう切りにする）
- ② 大葉は水気を取り、幅を半分にしてから細切りにする。
梅干しは種をとって粗く刻む。
- ③ 鍋に湯を沸かし、ざるにあげたれんこんを入れる。再び沸騰したら2分くらい茹でてざるに上げる。
- ④ 熱いうちにポン酢を加え味をなじませる。粗熱がとれたら、マヨネーズ、梅干し、大葉と共に混ぜ合わせ、器に盛り付けてからごまをふる。