

## → れんこんの梅こんぶあえ



### 材料(4人分)

スライスれんこん	80g
梅びしお(練り梅)	6g
しょうゆ	1.2g(小さじ1/3)
上白糖	少々
塩昆布	1.6g

## → 作り方

1. 鍋に湯を沸かし、スライスれんこんを茹で、水気を切り、冷ます。
2. 梅びしお・しょうゆ・上白糖を混ぜ合わせる。
3. 冷めた(1)と塩昆布、(2)を混ぜる。

### \* コツ・ポイント \*

給食では3mmにスライスされたれんこんを使用しましたが、ご家庭ではれんこんを厚さ3mmのいちょう切りにし、さっと水にさらしアクを抜いてから茹でてください。

梅びしお(練り梅)とは梅干しの梅肉を煮て、砂糖を加えジャム状に仕上げたものです。