

## ➔ れんこんサラダ



PDFをダウンロード

### 材料(4人分)

れんこん	60g
チンゲンサイ	40g
まぐろ油漬け	40g
ホールコーン	40g
にんじん	32g
卵なしマヨネーズ	24g
しょうゆ	4g
塩	0.2g
こしょう	0.04g

## ➔ 作り方

1. れんこんは半月切り(厚み3mm程度)にして水にさらしておく。チンゲンサイは1cm幅に切る、にんじんは短冊切りにする。
2. まぐろ油漬けとホールコーンはそれぞれ汁を切っておく。
3. 鍋に湯を沸かし、れんこん・チンゲンサイ・にんじんを茹でてザルで湯切りし、流水で冷ましてからよく水を切る。
4. 卵なしマヨネーズ・しょうゆ・塩・こしょうの調味料でドレッシングを作り②と③を混ぜる。