

🌸れんこんサラダ

1人分の栄養価

エネルギー	57kcal
食物繊維	1.4g
塩分	0.4g



《材料…4人分》			
れんこん	100g	白すりごま	小さじ1
にんじん	中1/4本	マヨネーズ	大さじ2
小松菜	1/3束	酢	小さじ1
ハム	2枚	しょうゆ	少々
ホールコーン缶	小さじ4	練りごま	小さじ1

《作り方》

- ① れんこんはいちょうに切りにし、酢水にさらす。
- ② にんじんは千切りにする。
- ③ 小松菜は3cm幅に切る。
- ④ ①～③をそれぞれ茹でて水で冷やし水気を切っておく。
※①のれんこんは酢を加えて茹でると白く仕上がります。
- ⑤ ハムは千切りにする。
- ⑥ 白すりごまは、から煎りする。
- ⑦ ⑥とAを合わせてドレッシングを作る。
- ⑧ ④⑤とホールコーンを⑦で和えて出来上がり♪



🌸一口メモ🌸 れんこんについて

- ふっくらと丸みがあって太く、皮にツヤがあり自然な色味のもの、穴が小さくサイズが揃っていて肉厚なものを選びましょう。皮はスジに沿ってむくときれいにむけます。
- れんこんは加熱時間が短いとシャキシャキ感があり、逆にしっかり火を通すとホクホクとした食感になります。食感の違いを楽しみながら、煮物、揚げ物、炒め物、酢の物、サラダなどご家庭でもぜひお試しください♪