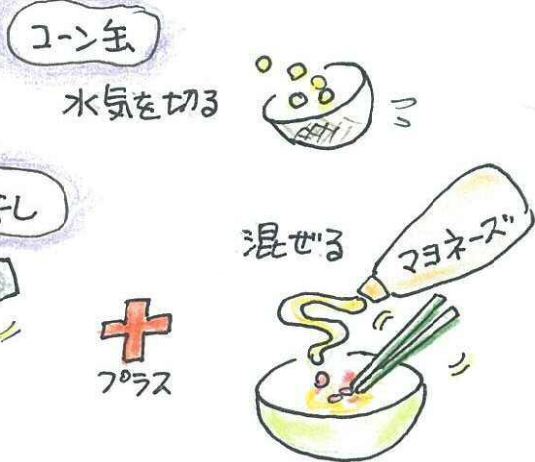


れんこんの梅マヨ和え 4人分

- れんこん 200g
- かつおだし汁 200cc
- 青しそ 2枚
- ホールコーン缶 30g

- ① (マヨネーズ 大さじ2
梅干し種なし 10g)



れんこんとコーンを
①で和えてお皿に
盛り しその葉を
飾り できあがり!!

れんこんサラダ 4人分

- れんこん 80g 半月切り アクを抜きゆがいてさます
- きゅうり 60g 輪切り 塩をふりしぼる
- 焼き豚 20g 短冊切り) ゆがいてさます
- 人参 30g いちおう切り) (キャベツは
- キャベツ 60g 色紙切り) かくしぼる)

- ② (マヨネーズ 大さじ1
しょうゆ 小さじ1/3
すりゴマ 大さじ1/2)

②を混ぜて
野菜を
和える.



和風サラダにするには...



味のバリエーションが
広がるね!