

れんこんのごまマヨ

材料名	4人分の分量 (g)	作り方	
ハム	15	① ハムは短冊、れんこんはいちょう、キャベツとにんじんは細切り、きゅうりは輪切りにする。 冷凍むき枝豆は解凍する。 ② きゅうりは塩をふり、しんなりしたら水気を切る。 ③ きゅうり以外の①を加熱し、冷ます。 ④ いりごまは半ずりにし、Aの調味料と混ぜてドレッシングを作る。②と③を和えてできあがり。 ※ 調味料は加減してください。	
れんこん	75		
キャベツ	75		
にんじん	20		
きゅうり	20		
冷凍むき枝豆	15		
A	酢		小さじ1/3
	淡口しょうゆ		小さじ1/2
	塩		少々
	こしょう		少々
	マヨネーズ	大さじ3	
いりごま	小さじ2		

れんこんのシャキシャキした食感が
おいしいサラダ。
マヨネーズ味で食べやすいリン☆



献立例 秋のきのこごはん、カレイのから揚げ
れんこんのごまマヨ、田舎汁