

献立紹介 れんこんサラダ



〈材料4人分〉

| | |
|------|------|
| れんこん | 150g |
| 酢 | 大さじ1 |
| 人参 | 1/5本 |
| キャベツ | 100g |
| 塩 | 適量 |

| | |
|-----------|------|
| マヨネーズ | 大さじ3 |
| プレーンヨーグルト | 大さじ2 |
| 白すりごま | 大さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| 砂糖 | 小さじ1 |

〈作り方〉

- ① れんこんは薄切りし、茹でて酢に漬ける。
- ② 人参は薄いちょう切りにし、茹でておく。
- ③ キャベツは太千切りのにし、塩を振り水気を切っておく。
- ④ ドレッシングを作り①②③を和える。