



西区の

とっておきレシピ

野菜をおいしく♡

他にもレシピを公開中です!

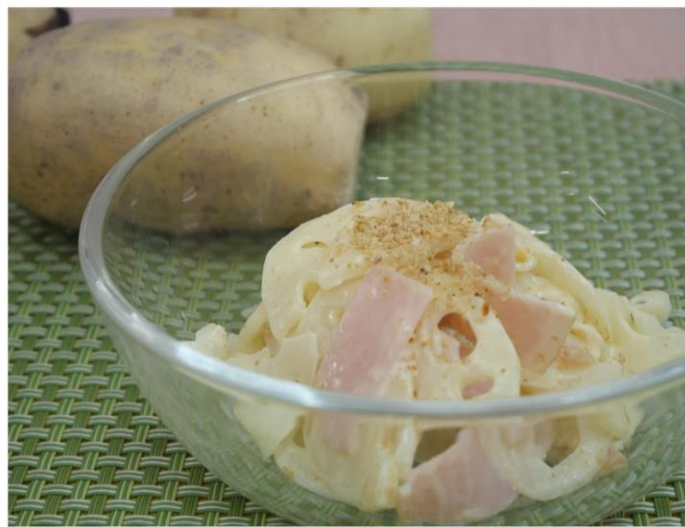


シャキシャキおいしい! 和えるだけ♪

れんこんのサラダ



レシピ作成協力者
JA熊本市高砂レンコン部会女性部



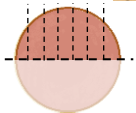
【材料】 作りやすい分量(およそ3人分)

れんこん	小3~4個(約300g)
ロースハム(うす切り)	4枚(35g)
酢	小さじ1強
マヨネーズ	大さじ2強
白すりごま	小さじ1弱
塩	小さじ1/2弱
ごま油	小さじ1弱
うすくちしょうゆ	小さじ1/2弱
こしょう	少々

A

【作り方】

- ①れんこんは両端を切り落として皮をむき、縦半分に切った後、1mm程度の厚さのうす切りにする。
- ②ロースハムは半分に切って1cm幅の大きさに切る。
- ③沸騰した湯に酢を入れ、①のれんこんを少し透明になるまで茹でる。茹であがったら、ザルにとり粗熱をとる。
- ④③が冷めたらレンコンと②のロースハムをボウルに移し、Aを入れて混ぜあわせる。



(1人分)

エネルギー 149kcal
食塩相当量 1.6g



- * れんこんは、小さめで丸い部分を使用すると、みずみずしくてしゃきしゃきの食感に仕上がります。
- * 早出しの「高砂れんこん」は色白でみずみずしいので、サラダが白くきれいに仕上がります。
- * 茹でたれんこんを冷ます時は、水を使わずそのまま放置して冷まします。