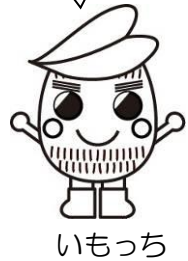


# 【れんこんのごまずあえ】



五泉のおいしいれんこんが  
たくさん食べられるよ。



いもっち

材料（約4人分）

## 【材料】

れんこん	80g	⇒いちょう切り
キャベツ	80g	⇒短冊切り
こまつな	40g	⇒ざく切り
にんじん	15g	⇒せん切り
すりごま	小さじ1	
ねりごま	大さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
三温糖	小さじ1	
穀物酢	小さじ1	
食塩	少々	



くりっち

ごまも入るので、  
栄養たっぷり！

## 作り方

- ①野菜を洗って、切る
- ②お湯を沸かし、野菜をサッと茹でて、冷水で冷やす。
- ③野菜の水気をよくしぼる。
- ④調味料をあわせておく。
- ⑤あわせた調味料と野菜をあえてできあがり。