

【れんこんとちくわのサラダ】



れんこんのシャキシャキ、
ちくわのシコシコ
…食感の楽しめる、人気の
メニューです。

いもっち



材料（約4人分）

【材料】

れんこん	100g⇒いちょう切り、スライス
酢	少々 ⇒スライスしたれんこんを酢水で浸す
焼きちくわ	小1本⇒いちょう切り
きゅうり	1/2本⇒輪切り
にんじん	中1/2本⇒せん切り
ホールコーン	20g
マヨネーズ	大さじ2
薄口しょうゆ	小さじ1
練わさび	0.2g
しょうゆ	少々



くりっち

**隠し味の練りわさ
びはお好みで量を加
減してください。**

**すりごまを入れる
と、よい風味がよくな
ります。**

作り方

- ① 野菜を洗って、切る。
- ② お湯を沸かし、野菜・ちくわをさっと茹でて、冷水で冷やす。
- ③ 野菜の水気を切る。
- ④ 調味料を合わせておく。
- ⑤ 野菜とちくわ、調味料をあえて、出来上がり。