



れんこんのシャキシャキと
した食感が楽しい！

こんこんのごまネーズサラダ

【材料（約４人分）】

- ・れんこん 100g（いちょう切り）
- ・にんじん 20g（細切り）
- ・キャベツ 100g（細切り）
- ・小松菜 20g（ざく切り）
- ・ツナ 1缶
- ・ひじき 5g

- A {
- ・炒りごま 小さじ1
 - ・すりごま 小さじ1
 - ・さとう 少々
 - ・しょうゆ 少々
 - ・マヨネーズ 40g

【作り方】

- ①れんこん、にんじん、キャベツ、小松菜、ひじきは、それぞれゆで冷ます。
水気を切っておく。
- ②ボウルにAを入れ、混ぜる。
- ③②に①、ツナを入れ、混ぜ合わせて出来上がり。