



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ボウルに入れ、混ぜる。
- ③②に①、ツナを入れ、混ぜ合わせて出来上がり。