

# れんこんサラダ



～材料（4人分）～

れんこん：100g

〔 さとう：80g

A しょうゆ：20g

〔 みりん：3g

酒：大さじ1/2

にんじん：20g

きゅうり：35g

ごまドレッシング：大さじ2

～作り方～

①れんこん、にんじんはいちょう切り、きゅうりは輪切りにする。

※れんこんは酢水(水1カップに酢小さじ1)につけておくと、あく抜き、変色の防止になります。

②Aの調味料をフライパンに入れ、火にかける。さとうが溶けたら、れんこんを加えて煮詰める。煮詰めたら、冷やす。

③にんじんときゅうりは、さっとゆで、流水で冷やし水気をきる。

④②と③をごまドレッシングであえる。