



れんこんごまマヨサラダ



<材料> 子ども4人分

芽ひじき（乾燥） 4g

A {
みりん 小さじ1/3
しょうゆ 小さじ1/3

れんこん 1/2本（100g）

B {
マヨネーズ 小さじ2
しょうゆ 小さじ1/3
すりごま 大さじ1/2

（作り方）

- ① 芽ひじきを水で戻しておく。
- ② ①を鍋に入れ、ひたひたになる位の水を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②にAを加え、煮詰めてから、冷ましておく。
- ④ れんこんは薄切りにして、柔らかくなるまで煮て、冷ましておく。
- ⑤ ③と④をBで和える。

※ れんこんはかつおだしで煮ると、さらにおいしくなります。