

れんこん こん せう だ

作り方

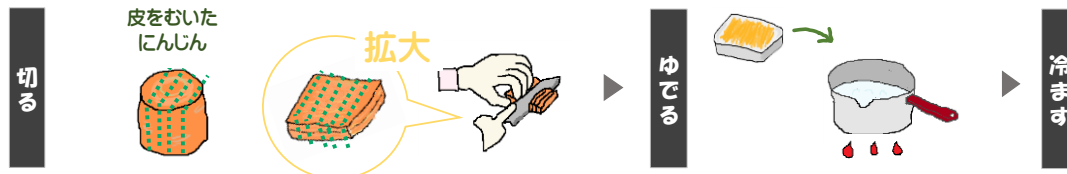
材料（4人分）

<input type="checkbox"/> れんこん	100g	
<input type="checkbox"/> きゅうり	40g	
<input type="checkbox"/> にんじん	20g	
<input type="checkbox"/> マヨネーズ	大さじ1と 小さじ1 (16g)	
A <input type="checkbox"/> 濃口醤油	小さじ1/2 (3g)	
<input type="checkbox"/> 砂糖	小さじ1/4 (0.8g)	
<input type="checkbox"/> 白すりごま	小さじ1 (2g)	

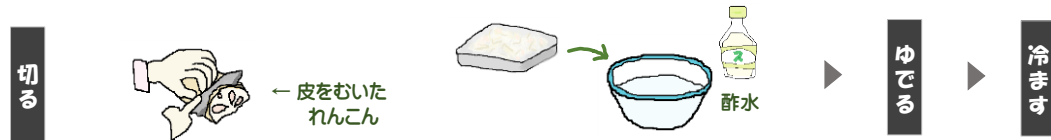
栄養価（1人あたり）

エネルギー：51kcal
たんぱく質：0.6g
脂 質：3.2g
炭水化物：4.4g
食塩相当量：0.2g

① にんじんは皮をおきせん切りし、ゆでて冷ましておく。



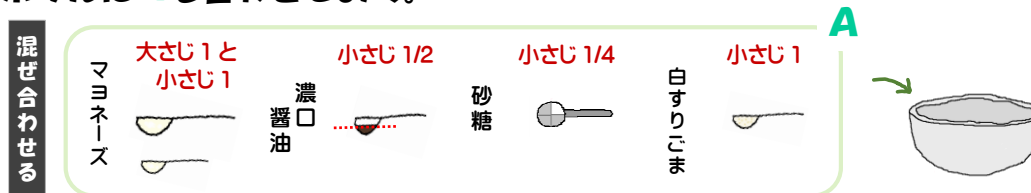
② れんこんは皮をむいて、薄めのいちょう切りにし、酢水（分量外）につけた後、ゆでる。水気を切って、しばらく冷ましておく。



③ きゅうりは薄めの輪切りにし、塩もみ（分量外）をして、しんなりしてきたら水気を切っておく。



④ ボウルにAを合わせておく。



⑤ かたく絞った①～③を④に入れ、混ぜ合わせて味を整える。

