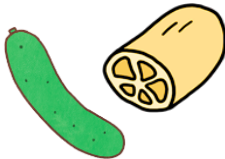
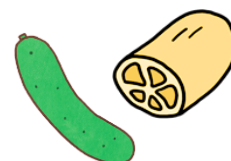




れんこんサラダ			
材 料	4人分	作 り 方	
れんこん	120g	1 れんこんは、皮をむいて薄いいちょう切りにし、熱湯でサッとゆでる。	
にんじん	80g		
きゅうり	60g	2 にんじんは細切りに、しめじは石づきを取ってほぐしてゆでておく。	
しめじ	60g		
A	マヨネーズ	大さじ2	3 きゅうりは、細切りにする。
	ヨーグルト	小さじ4	
	練りからし	小さじ1	4 ボウルにAを混ぜ合わせ、①～③を加えて和える。
	塩	少々	
	こしょう	少々	





♥ ちょっと豆知識 ♥

れんこんの主成分は糖質ですが、ビタミンCや食物繊維も豊富♪