



ツナれんこん			
材 料	4人分	作 り 方	
れんこん	160g	1 れんこんは、縦半分に切って薄切りにして酢水に5～10分さらし、流水でサッと洗い、熱湯で1分ほど加熱し、ザルにあげ水けを切っておく。 2 ツナ缶は、缶汁を切る。かいわれ大根は、根元を切り落として、半分に切る。 3 ボウルに、Aの材料をすべて入れてよく混ぜ、ツナを加えて混ぜ合わせる。 4 ③に水けを切った①を加えてさっくり和える。 5 器に④を盛り付け、万能ねぎを散らす。	
ツナ缶	40g		
かいわれ大根	40g		
A {	マヨネーズ		大さじ3
	濃口醤油		小さじ2
酢	粗挽き黒こしょう 適量	少々	

♥ ちょっと豆知識 ♥

＜酢水(3%)＞

水：酢 = 1リットル：大さじ2