

(献立名)

五目サラダ

<材料> (4人分)

・れんこん	80g	A	・マヨネーズ	大さじ1と1/2
・にんじん	20g		・酢	小さじ1と1/2
・しめじ	30g		・濃口醤油	小さじ2/3
・ちくわ	60g		・砂糖	小さじ2/3
・冷凍枝豆(むき実)	30g			
・いりごま	6g			

<作り方>

- ① れんこん、にんじんは2mmのいちょう切り、ちくわは2mmの輪切りにする。  
しめじは石づきをとり、ほぐしておく。
- ② 調味料Aをまぜあわせておく。
- ③ にんじん、れんこん、しめじ、枝豆をゆでる。
- ④ ③とちくわ、②の調味料、ごまをあえて出来上がり。



<ポイント>

- ◎れんこんは食感が残る程度にさっとゆでるのがポイントです。
- ◎ごまは、フライパンで軽く煎って香りを出しておいてもいいです。
- ◎枝豆の代わりにきゅうり、キャベツ、水菜でもいいです。緑の食材が入ると見た目がよくなり食欲をそそります。