

れんこんのごまみそ和え



《材料 4人分》

・れんこん 120g

★すりごま 4g

★マヨネーズ 20g

★みそ 6g

★砂糖 6g

・青ねぎ 少々

・白ごま 少々

《作り方》

- ① ★の調味料を全て混ぜ合わせておく。
- ② 青ねぎを小口切りしておく。
- ③ れんこんは皮をむき薄い半月切りにして酢水に5分さらし、水気をきる。
- ④ 鍋に③と被るぐらいの水を入れ火にかけて、沸騰して2分ゆでザルに上げる。
- ⑤ ④の粗熱が取れたら、①と混ぜ合わせ、上にねぎと白ごまを飾る。

※保育園では青ねぎは湯通しして、混ぜ合わせています。