

☆レンコンのごまマヨ和え

子ども達の好きなマヨネーズで和えた食べやすいサラダです。

材料名（4人分）	数量（g）	調理法
レンコン	200	① れんこんはいちょう切りにし水にさらす。にんじんはいちょう切り、きゅうりは薄くスライスする。 ② れんこん・にんじんをゆでザルにあげ、しっかり水気を切る。 ③ 材料と調味料を合わせて出来上がり。
きゅうり	100	
にんじん	40	
カニフレーク	120	
マヨネーズ	大3	
塩	少々	
こしょう	少々	
いりごま	大2	