

☆レンコンのマヨポン和え

材料名(4人分)	数量 (g)	調理法
レンコン	120	①レンコンはいちょう切りにし水にさらす。きゅうりは縦半分にし、スライスして塩を(分量外)もみをする。 赤パプリカはヘタと種をのぞき、食べやすい大きさのスライス、魚肉ソーセージは縦半分にスライスする。
きゅうり	30	
赤パプリカ	20	
魚肉ソーセージ	90	②レンコン・赤パプリカはゆでて水気をしっかり切り、きゅうりも絞る
マヨネーズ	大2	
ポン酢	小1弱	③ボウルに②と魚肉ソーセージ・調味料を合わせる
いりごま	小2	