

# れんこんのげんきサラダ



【材料】	【6人分】
れんこん	2節
きゅうり	1本
にんじん	1本
ホールコーン（缶）	1缶
ロースハム	5枚
らっきょう酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
ごま油	大さじ1
かつお節	小1袋
いりごま（白）	大さじ1

## 【作り方】

- ① れんこんはいちょう切りにし、酢水に漬ける。（酢は分量外）
- ② きゅうりは輪切り、にんじんは千切り、ハムは短冊切りにする。
- ③ れんこん、にんじんをゆでて水で冷まし、水気を切る。
- ④ ホールコーン缶の汁気を切る。
- ⑤ 野菜とかつお節、ごまを混ぜ、調味料を加えてあえる。