



おすすめ レシピ

～冬の元気サラダ～

〈材料（4人分）〉

れんこん 80g

みずな 40g

にんじん 40g

コーン 30g

ハム 30g

刻み昆布 3g

かつお節 2～3g

A 砂糖 小さじ2

酢 小さじ2

サラダ油 小さじ1

しょうゆ 小さじ1

塩 少々

〈作り方〉

①れんこんはいちょう切り、みずなは3cm、
にんじんとハムは短冊切りにする。

コーンは水気を切っておく。

②鍋に湯を沸かし、にんじん、れんこん、
こんぶの順に入れてゆでる。ざるに上
げて冷まし、よく水気を切る。

③Aの材料をよく混ぜてドレッシングを
作る。

④材料をすべて、③のドレッシングで
和える。

定番人気の「元気サラダ」の
冬バージョンを作りました。
こんぶやかつお節のうま味が
たっぷり。れんこんのシャキ
シャキ食感もポイントです。

