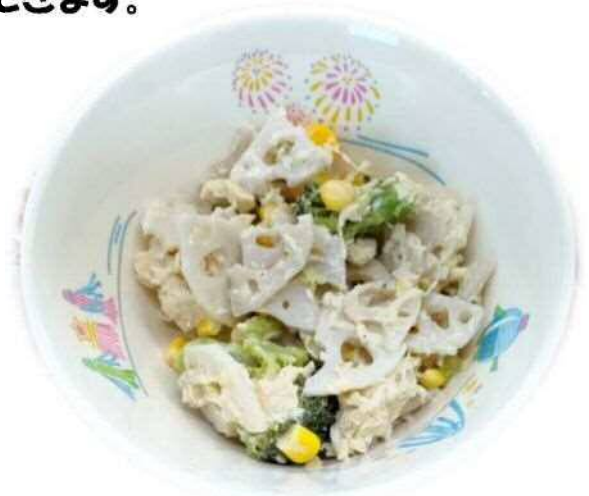


# シャキシャキれんこんサラダ

## (材料 4人分)

- ・ 鶏ささみの油漬 70g  
※サラダチキン、まぐろの油漬でも代用できます。
- ・ れんこん(皮つき) 小1節(100g)
- ・ フロッコリー 100g
- ・ ホールコーン 40g
- ・ マヨネーズ 大さじ3
- ・ しょうゆ 小さじ1/2



## (作り方)

- ① れんこんは皮をむき、2mmのいちょう切りにして酢水(分量外)につけておく。フロッコリーは、ボウルにためた水でふい洗いし、小房に分けておく。
- ② 湯をわかし、れんこんをさっとゆでる。ザルにあげて、冷ます。
- ③ 次に、フロッコリーをゆでる。ザルにあげて、冷ます。
- ④ ボウルに、鶏ささみの油漬、水気をきったホールコーン、②、③を入れて、マヨネーズとしょうゆで和える。

れんこんは、秋から冬に向けて旬をむかえます。食物繊維やビタミンC、ビタミンB<sub>1</sub>なども含まれています。れんこん特有の歯ごたえは、切り方や火の通し方によって変わります。さっと火を通すことでシャキシャキとした食感に、さらに火を通すとホクホクした食感になります。