

ほうれん草とレンコンの和風和え

～ゴマの風味でおいしく適塩～



1人分 67kcal
塩分 0.4g

材 料（2人分）

ほうれん草	65g	
レンコン	65g	
A	マヨネーズ	大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1/4
	ねりゴマ（白）	4g
	砂糖	小さじ1/3
	いりごま（白）	少量

作り方

- 1 ほうれん草は熱湯でサッとゆで、3センチ長さに切る。
レンコンはピーラーで皮をむき、大きいものは縦半分にし薄切りにする。水にさらしてアクを除き、熱湯でサッとゆでる。
- 2 ボウルにAを混ぜ合わせ和え衣を作る。
①のほうれん草、レンコンの水気をきり、ボウルに加え、和える。
器に盛り付け、いりごまをふる。