



マミーズキッチン 公開レシピ[®]



れんこんサラダ



材料(1人分)

れんこん 23g 酢 3g…A 白すりごま 0.8g…B
きゅうり 5g 砂糖 2g…A 塩 少々…B
ツナ缶 8g マヨネーズ 8g…B

作り方

- 1 れんこんはいちょう切り、きゅうりは輪切りにする
- 2 れんこんを茹で調味料 A を和え、冷ます
- 3 きゅうりを茹で水で冷やし、軽くしぼる
- 4 ボールに 2 と 3 で作ったものを合わせ調味料 B で和えたら完成



～煮干しの活用法～

お正月に出汁を取った煮干しのアレンジレシピを紹介します！

- 1 出汁を取った煮干しをフライパンで水気が飛ぶまで炒める
 - 2 砂糖、しょうゆ、白ごまをお好みで入れ軽く炒めたら完成
- 簡単に佃煮が作れるので是非、ご飯のおともに作ってみて下さいね！

