

# れんこんと春菊のごま酢和え



## 材料【4人分】

- れんこん…… 小1節(150g)
- 春菊…… 1/2束(100g)
- ☆ 白すりごま…… 大さじ4
- ☆ 酢…… 大さじ2
- ☆ 砂糖…… 大さじ1
- ☆ しょう油…… 大さじ1
- ☆ 塩…… 少々

## 作り方

1. れんこんを茹でる湯をわかす。
2. れんこんは皮をむいて薄い半月切りにし、水にさらす。
3. 春菊は茎を1センチ切り落とし、手を入れて少し熱いくらいの湯で洗い、ザルにあげる。
4. ボウルに☆印の材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
5. 春菊の葉先は食べやすい長さにちぎり、茎の部分は斜め薄切りにする。
6. れんこんを熱湯で1分茹で、ザルにあげて水気をきる。
7. 下準備手順5のボウルにれんこんを入れ、よく混ぜ合わせる。
8. 水気をよくきった春菊も加え、全体をさっくり和えて出来上がり。

## 1人あたりの栄養成分量

エネルギー  
80kcal

たんぱく質  
2.9g

脂質  
3.4g

食塩相当量  
0.9g