



### < れんこんのサラダ >

(4人分)



- れんこん 1節
- 梅干し 大10
- きゅうり 1/2コ
- ベーコン 3枚
- ☆ポン酢 大2
- ☆マヨネーズ 大3
- 白ゴマ 適量

- ① れんこんは、2~3mmの厚さの  
いちごせかりにする  
酢水に5~10分さらして  
あくを抜く
- ② きゅうりもいちごせかり、ベーコンは  
うすく切っておく。  
梅干し種を抜いて粗くたたく。
- ③ 酢水せかりたれんこんを、熱湯で  
ゆでる。やわらかくなるまで煮る。
- ④ やわらかくなった れんこんが冷め  
たら全て混ぜ合わせ完成!

### < めんつゆおかけピマン >

(2人分)

- ピマン 150g
- かつお節 3g
- ☆めんつゆ(2倍濃縮) 大2
- ☆おろし 大1
- ☆白いりごま 小1
- ごま油 大1

- ① ピマンはヘタと種を  
取り除いておく。  
ピマンは縦半分になり、  
横に千切りにする。
- ② フライパンを中火に  
熱いごま油をひいて  
①を炊める
- ③ しんなりしてきたら、  
かつお節、☆を加えて中火  
でひくと煮立ちさせ、全体に  
味がなじんだら火から下ろす。

