

## ❀ れんこんとひじきのごまマヨ和え

れんこん	200g	
乾燥ひじき	12g	
a	すりごま	大さじ4
	マヨネーズ	大さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	さとう	小さじ1



- ① 乾燥ひじきを水でもどしておく。
- ② れんこんは皮をむき、薄めのいちょう切りにする。
- ③ 切ったれんこんを茹でる。
- ④ れんこんを取り出す1～2分前に水で戻したひじきも加え、一緒に茹でる。
- ⑤ 茹でたれんこんとひじきをざるにあげ、水をきる。
- ⑥ ボールにaの調味料をすべて合わせ、⑤を入れてしっかりと和える。
- ⑦ 皿に盛り付ける。

1人分	エネルギー	カルシウム	鉄	塩分
	112kcal	45mg	1.0mg	0.7g