



# 蓮根サラダ



【材料 4人分】

- ・ ロースハム 1枚
- ・ れんこん 1/2節(約80g)
- ・ にんじん 1.5cmくらい
- ・ きゅうり 1/2本
- ・ シーザーサラダドレッシング 27g



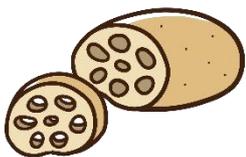
【下準備】

- ・ ロースハムは、短冊に切る。
- ・ 蓮根は皮をむいて、薄いいちょう切りにする。色が変わるのを防ぐために、酢水につけておく。
- ・ にんじんは、皮をむいていちょう切り。
- ・ きゅうりは、輪切りにして、分量外の塩で塩もみしておく



【作り方】

- ① 蓮根、にんじんは、ゆでて冷ましておく。
- ② ①の蓮根にドレッシングの半分量を混ぜて5分ほど置いて、味をなじませる。
- ③ ハム、きゅうり、①の人参を②に入れて、残りのドレッシングで混ぜ合わせる。



※ドレッシングはお好みで量を調節してください。  
粉千歳をかけても、美味しいです！

