



かりかりれんこん和え

材料名	1人分	4人分	目安	切り方	作り方
れんこん	8.00 g	32.00 g		いちょう	※厚さは2mmくらい
揚げ油			適量		
塩	0.10 g	0.40 g	ひとつまみ		①れんこんは素揚げにして、塩を振る。
					②調味料を合わせて加熱し、冷やす。
小松菜	20.00 g	80.00 g	2茎	3cm幅	③野菜を切り、茹でてから冷ます。
もやし	10.00 g	40.00 g			④野菜と調味料を混ぜ合わせる。
にんじん	6.00 g	24.00 g	1/4本	千切り	⑤食べる直前に、①のれんこんをのせて完成。
ごま	1.00 g	4.00 g	大さじ1/2	煎る	
上白糖	1.00 g	4.00 g	大さじ1/2		
濃口しょうゆ	2.10 g	8.40 g	大さじ1/2		
○ポイント					
・れんこんを薄く切り、油で揚げることで、パリパリとした食感を楽しむことができます。					
・野菜を茹でた後は、しっかりと水を切りましょう。 しっかりと水を切ることで、調味料の使用量を減らすことができ、減塩につながります。					

