

# おうち給食レシピ

## 青大豆とれんこんのしゃきしゃき和え

### 材料（4人分）

青大豆（冷凍枝豆）	40g	
れんこん	小1個	いちょう切り
ホールコーン（冷凍）	40g	

### <たれ>

しょうゆ	小さじ2
(米)酢	大さじ2
三温糖	小さじ1
ごま油	小さじ1

※枝豆をレンジでチンしてから  
豆を取り出し用意すると良いです

### 作り方（所要時間 20～30分）

- ・れんこんは3mm厚さのいちょう切りにし酢水に浸けておく
- ① れんこんはしゃきしゃき感が残るように1分くらい茹でて流水で冷やしておく
- ② 青大豆・ホールコーンはさっと茹で流水で冷やし水気を切る
- ③ たれを煮立て冷ましておく
- ④ ①②③を合わせて出来上がり!!



☆お酢のきいたさっぱり味でれんこんのしゃきしゃき感をお楽しみ下さい☆