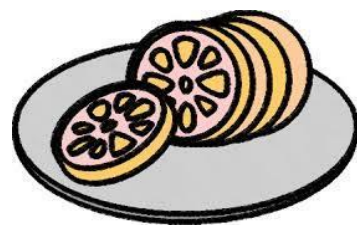


レンジでできるレシピ

れんこんのキムマヨ和え

材料 (1人分)

- | | |
|--------|----------|
| ・れんこん | 1節 |
| ・キムチ | 1/2カップ程度 |
| ・ごま油 | 小さじ1 |
| ・マヨネーズ | 大さじ2 |
| ・醤油 | 小さじ1 |
| ・白ごま | 小さじ1 |



作り方

- 1 れんこんはよく洗い、皮ごといちょう切りにし、約10分酢水に浸しておく。
いちょう切り…端から一定の厚さに切ること。
酢水…水5カップ(1リットル)につき、酢大さじ1~2程度を目安に加えたもの。
- 2 キムチは粗く(だいたいの大きさに)きざみ、その他の材料と和えておく。
- 3 1の水気を切り、耐熱器や加熱容器に用いるシリコン製の容器に入れ、600wの電子レンジで3~4分加熱。ざるにあけ水気を切る。
- 4 3の粗熱がとれたら、2と和えて完成♪
粗熱をとる…指でさわってやや温かく感じる程度まで冷ますこと。

※電子レンジ後は必ず水気を切りましょう。

☆皮が気になる方はむいてください。

☆マヨネーズやキムチはお好みで調整してください。

☆茹でた鶏肉、豚肉、イカなどをプラスするとボリューム感のあるおかずになりますよ♪