「れんこんサラダ」

（レシピ提供　：今津保育所）

【材料(大人　4人分)】
- れんこん　1/2節
- にんじん　小1/2本
- きゅうり　　1本
- ツナ缶(鶏ささ身でもよい)　1缶

A(マヨネーズ　小さじ4、白味噌　小さじ2と1/2、すりごま(白)　大さじ1、砂糖　小さじ4、米酢　小さじ2強)

【作り方】
1. れんこんは皮をむき、酢水にさらし、薄めのいちょう切りにし、好みの硬さにゆで、冷ましておく。(多少シャキシャキ感が残るほうがよい)。
2. きゅうりは縦半分に切り、斜めスライスに切り、塩で軽くもみ、湯を上からかけ、水気をきっておく。
3. にんじんはさいころ状に切り、好みの硬さにゆで、冷ましておく。
4. ツナ缶は油をきり、フライパンで乾煎りしておく。(※鶏のささ身を使用する場合は、ゆでて粗熱が取れれば、手で筋をとって食べやすい大きさに裂いておく)
5. ボウルにAを入れ、よく混ぜておく。
6. 1、2、3、4をAであえる。