

れんこんチップスサラダ



食品名	分量(5人分)	切り方	作り方
れんこん	小さじ1	半月	①れんこんを揚げて塩をふる。 ②野菜をゆでて冷やす。 ③ドレッシングの材料を順にミキサーに入れて混ぜ、鍋で加熱して冷やす。 ④野菜とドレッシングを混ぜ、上にれんこんチップスをのせて完成☆
揚げ油	75g		
塩	3.5g		
キャベツ	175g	たんざく	
にんじん	25g	たんざく	
きゅうり	25g	ななめ半月	
塩	小さじ1/6		
はちみつ	小さじ2弱		
洋辛子	0.25g		
酢	小さじ2弱・1/2		
しょうゆ	0.5g(少々)		
サラダ油	小さじ4		