

マヨッタラ蓮根サラダ

エネルギー (1人前) 234kcal

【材料2人分】

- ・レンコン 200g
- ・水菜 1束
- ・ニンニク 1かけ
- ・ごま油 大さじ1

- ・タラコ 1本
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・めんつゆ (3倍濃縮) 小さじ2
- ・かつおぶし 適量



マヨッタラ蓮根サラダ

- ① レンコンの皮をむき、薄い半月切りにして、水にさらしておく。
水菜は2cmの長さに切る。ニンニクをすりおろす。



マヨッタラ蓮根サラダ

② タラコの房の中から、卵をスプーンなどで取り出す。
ボウルの中でタラコ・マヨネーズ・めんつゆを混ぜ合わせ、タラマヨソースをつくる。



③ フライパンにごま油・ニンニク・レンコンを入れ、中火でさっと炒める



マヨッタラ蓮根サラダ

④ 炒めたレンコンと切り分けた水菜をボウルに入れ、タラマヨソースをからめる。



⑤ 皿に盛り付け、かつおぶしを振って完成。

