

あえ物

れんこんと里いものピリ辛マヨあえ



● ブロッコリー、
さやいんげん、
じゃがいもで

調理時間 15分

エネルギー 235 kcal

塩分 1.8 g

※エネルギー・塩分は1人分です

材料（2人分）

- ・ れんこん 100g
- ・ 里いも 2個
- ・ **A** 「ピュアセレクト
マヨネーズ」 大さじ3
- ・ **A** 「Cook Do Korea！」
コチュジャン 小さじ2
- ・ **A** すり白ごま 大さじ1
- ・ **A** おろしにんにく 少々
- ・ すり白ごま 適量

作り方

- (1) れんこん、里いもは皮をむき、れんこんは5mm厚さの半月切り、里芋は5mm厚さの輪切りにする。
- (2) (1) のれんこん・里いもは、竹串がスッと通る程度まで3～4分ほどゆでて、ザルに上げる。
- (3) ポウルに**A**を混ぜ合わせ、(2) のれんこん・里いもをあえる。器に盛り、ごまをふる。