

れんこんの和風サラダ

～れんこん料理～

(約4人分)



材料

れんこん	100g	スライサーで極薄く切り、並べてペーパーをかぶせ乾燥させる
大根	1/4本	スライサーで極薄く輪切りにする
サラダ菜	1/2株	
いり白ごま	大さじ1	
コーンスターチ		
ドレッシング		
お酢	25cc	
砂糖	10g	
ごま油	25cc	
醤油	大さじ1/2	
酒	大さじ1/2	

作り方

- ① 切って、水気をしっかり取ったれんこんにコーンスターチを薄くまぶし160度の油でじっくりきつね色になるまで揚げ、チップ状にする
- ② 大根は立て塩してしんなりとさせておく(1000mlの水に塩大さじ2)
- ③ サラダ菜はきれいに洗い食べやすい大きさ(5cm角くらい)にちぎっておく
- ④ 皿にサラダ菜を敷き、水気を切った大根を並べ、揚げたれんこんを盛り付け、白ごまを振り、いただく直前にドレッシングをかける

※極薄くスライスするのがポイントです