



※写真はイメージです。

しょうが味が新鮮！春野菜をいただくあっさりおかず  
菜の花とれんこんのからししょうがあえ

しょうが味が新鮮！春野菜をいただくあっさりおかず  
菜の花とれんこんのからししょうがあえ

材 料 (4人分)

菜の花	1束
れんこん	1節(150g)
A	
しょうゆ・だし汁	各大さじ1
練りがらし	小さじ1
すりおろししょうが	小さじ1
塩・酢	各少々

作り方

1. 菜の花は根元から1~2cmを切り落とし、塩を加えた熱湯で色よくゆで、ざるに上げてうちわであおいで冷ます。
2. れんこんは皮をむいて半月の薄切りにし、酢水に5分程つけ、酢少々加えた熱湯でゆで、ざるに上げて冷ます。
3. 1を半分の長さに切って水気を絞る。
4. ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、2と3を加えてあえる。