



れんこんの梅マヨ和え

<材料> 子ども4人分

れんこん 1節 (約140g)

かつおだし 400ml

コーン 大さじ1

マヨネーズ 小さじ1と1/2

梅干し 1つぶ

(梅干しは好みによって調節してください)

<作り方>

- ① れんこんは輪切りにし、かつおだしでやわらかくなるまで煮る。
- ② コーンは湯がいて（生のとうもろこしを使う場合は火が通るまでゆでる）水気を切っておく。
- ③ 梅干しは種を取って包丁で刻み、マヨネーズと混ぜる。
- ④ れんこんとコーンを③で和える。