

副食

## れんこんのごま和え

[1人分] エネルギー：83kcal 塩分：1.7g



### 材料 [2人分]

- れんこん：120g
- 白すりごま：大さじ1
- 黒煎りごま：少々

### 【A】

- 水：200cc
- 和風だし（顆粒）：1袋
- 梅酢（または酢）：小さじ1

### 作り方

1

れんこんは2cm角くらいの乱切りにします。

2

厚手の鍋に"1"と【A】を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして煮ます。（水分が減り過ぎたら水を足します）

3

れんこんが煮えて、水分が少し残ったところで白すりごまを加えて混ぜます。

4

白すりごまを絡めながら器に盛り、黒煎りごまを散らします。