

ヤーコンサラダ

【 材 料 】 (4人分)

ヤーコン	…	160g
スイートコーン	…	28g
胡瓜	…	28g
人参	…	12g
マヨネーズ	…	32g
塩・コショウ	…	適量



【 作り方 】

- ① ヤーコンと人参は皮をむき千切りし茹でる
- ② 胡瓜も千切りにし、さっと塩茹でにする
- ③ コーンもさっと湯通ししておく
- ④ ①+②+③を合わせ、マヨネーズ+塩・コショウで和え、味を調えたら出来上がり！！

今が旬のヤーコンを使ったレメニューです

歯ごたえが良く、簡単なので作ってみてください