

## 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