

しゃきしゃきれんこんの梅しそマヨサラダ



作りかた

1. れんこんは皮をむいて薄切りにし、約5分さらしておく。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに水気を切った①を入れ、かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き [217 しゃきしゃきれんこんの梅しそマヨサラダ by おぶうさま] で加熱する。
3. 加熱後、Aを加えかき混ぜ、白ごまを散らす。

加熱の目安

加熱：約5分

1回に作れる分量

2~4人分

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

147kcal

塩分

1.1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料

れんこん(2~3mmの薄切り)

2人分

3人分

4人分

A 梅干し(あらくきざむ)

150g

230g

300g

A 大葉(細切り)

2個

3個

1個

A ポン酢しょうゆ

2~3枚

3~4枚

5~6枚

A マヨネーズ

大さじ1

大さじ1・1/2

大さじ2

白ごま

大さじ1・1/2

大さじ2・1/4

大さじ3

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

ラップのかけかたは

1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。