

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



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 **157 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	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約5分	2~4人分	テーブルプレート 底面	147kcal	1.1g
材料	2人分	3人分	4人分	
れんこん(2~3mmの薄切り)	150g	230g	300g	
A 梅干し(あらくきざむ)	2個	3個	1個	
A 大葉(細切り)	2~3枚	3~4枚	5~6枚	
A ポン酢しょうゆ	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2	
A マヨネーズ	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3	
白ごま	適量	適量	適量	

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。