

蓮根とサツマイモのスパイスマスタードサラダ



2人分

れんこん 200g
サツマイモ 100g
マヨネーズ 大さじ1
粒マスタード 小さじ1
黒コショウ・クミン・ピンクペッパー・パセリ 少々

- 1) レンコンは縦半分に切り、さらに3~5mm厚さにスライスし、さっと水にさらしておく。
サツマイモは乱切りしてレンジで加熱しておく。
(レンコンの皮はむかなくてもOK)
- 2) フライパンでレンコンとサツマイモを炒める(レンコンに少し焦げ色がつくまで)
クミン、黒コショウを加える。
- 3) ボウルですべての材料を混ぜ合わせる。