

## 10/13 (金) レンチン長芋サラダ (YUMIKOさん)

(材料2人分)

長芋：140g

きゅうり：1/3本

たまねぎ：1/6個

塩：ひとつまみ

ゆでたまご：1個

塩こしょう：少々

マヨネーズ：大さじ1～

- ① 長芋は皮をむき、5mm厚さに切って、耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけて600Wで3～4分加熱する。
- ② ①の長芋の粘りが取れ、ほくほくした状態になったら、フォークなどを使って粗くつぶし、粗熱を取る。
- ③ きゅうりとたまねぎは薄くスライスして、塩をひとつまみ加えて塩もみする。
- ④ ゆでたまごをビニール袋に入れて、指先で粗くつぶす。(この時袋を破らないように注意する。)
- ⑤ ③の水分をしぼり、ボウルに入れ、②の長芋・④のゆでたまごを加えて、軽く塩こしょうをし、マヨネーズで和え、器に盛る。

レシピはNBCアプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧いただけます。