

# ブロッコリーとれんこんとハムのタルタルサラダ



詳しい  
レシピは  
こちら

## 材料(2人分)……………

ブロッコリー……………1/2株  
れんこん……………2/3節  
ハム……………5枚  
塩……………少々  
キューピー  
具だくさんタルタル……………80g



土浦市は  
日本一の  
れんこん  
産地です!

## れんこん豆知識

れんこんは、サラダや和え物、炒め物・煮物・揚げ物等、いろいろな料理でお楽しみいただけます。加熱時間の加減により、「シャキシャキ」した歯触りや、「ほっくり」とした食感を楽しむことも出来ます。さらに、すりおろして「もちもち」感を出したり、調理によって様々に変化をとげる様子は、まるで「れんこん七変化♥」と行ったところでしょうか!?



 #TSUCHIURAれんこんサラダで投稿しよう



卵と、肉と、魚と。

食べたいものを野菜と一緒に、  
シーンを選ばず好きなときに。



サラダのことを大切に考え、  
おいしいサラダをお届けしたい。

詳しくはこちらから▶

