

れんこんと豆苗とツナのわさびマヨサラダ



詳しい
レシピは
こちら

材料(2人分).....

豆苗.....1パック
れんこん.....100g
ツナ(缶詰・油漬).....1/2缶
塩.....少々
わさび(チューブ入り).....5cm
キューピー マヨネーズ
.....大さじ3



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



手軽にアレンジ
まぜマヨ
マヨネーズと調味料や食材を
まぜて手軽に味変ができる「まぜマヨ」。
家にある食材で簡単アレンジ!



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

土浦市とキューピー株式会社は「れんこんサラダ化プロジェクト推進協定」を締結しています