

# ヤーコンの和風サラダ

## 〈材料〉

ヤーコン	100g
濃い口しょうゆ	大さじ2
かつお節	5g
刻みのり	5g



全量	エネルギー	139kcal
	食塩相当量	2.7g

## 〈作り方〉

**1** ヤーコンは皮をむき、3~5cmの千切りにして水にさらす。

ざるに上げて水気を切る。

**2** さっと茹でて水を切り、濃い口しょうゆ、かつお節で和え刻みのりを飾る。

※シタスやきゅういなどと、お好みのドレッシングで和えてもおいしいです。