

百合根とツナの梅カツオ和え



【材料】 4人分

百合根	1個
ツナ缶 (80g)	1缶
みつば	1/3束
梅干	適量
鰹節	適量

【下準備】

- ① 百合根は、1枚ずつはがして洗い、湯がいてざるにあげる。
- ② みつばは、根を切り落とし、長さ3センチに切る。
- ③ 梅干は種を取り除き、身の部分を包丁の背でたたいておく。

【作り方】

1. ボウルに、③の梅干と鰹節を入れ軽く混ぜ合わせる。
2. 1のボウルに、①の百合根、②のみつば、ツナ缶の具と油（適量）を入れ、和える。
3. 器に盛り付けてできあがり。



百合根ときので もう1品

【材料】 ・1枚ずつはがした百合根 ・きのこ（しめじ・エリンギ・えのきなど お好みで）
・バター ※分量はそれぞれ適量で

1. アルミホイルで材料を包み、オーブントースターや魚焼きグリルで蒸し焼きにする。
2. 百合根が軟らかくなればできあがり。
3. 醤油やポン酢で、召し上がれ♪