

**材料 4人分**

茹れんこん	70g
くるみ	50g
砂糖	大さじ1
唐辛子	適量

調理時間 15分**作り方**

1. れんこんは薄切りにして、さっと熱湯にくぐらせておきます。



2. くるみはすり鉢でねっとりするまですりませます。



3. 砂糖を加えてさらによくすり混ぜてから、れんこんを加えて混ぜます。

器に盛って唐辛子をふります。



アドバイス

◎生のれんこんも見かけますが、大きくて使いきれず残ってしまいます。お手頃なサイズの茹れんこんをおすすめします。