



れんこんサラダ

<材料・・・おとな4人分>

- れんこん・・・200g（中1節）
- にんじん・・・30g（中1/3本）
- きゅうり・・・60g（中1/2本）
- ツナ缶・・・・・・・・・・50g
- 塩・・・・・・・・・・ひとつまみ
- マヨネーズ・・・・・・・・大さじ3
- 白すりごま・・・・・・・・小さじ2

A

<作り方>

- ① れんこん、にんじんはいちょう切り、きゅうりは半月切りにする。
- ② ①を茹で、水気をきる。
- ③ ツナ缶の油はきっておく。
- ④ Aを混ぜ合わせ、野菜とツナを和える。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	136 kcal
たんぱく質	3.6 g
脂質	10.3 g
塩分	0.6 g

旬のれんこんを使ったサラダです。
野菜を少し厚めに切ると
シャキシャキとした歯ごたえを
楽しめておいしいですよ！

