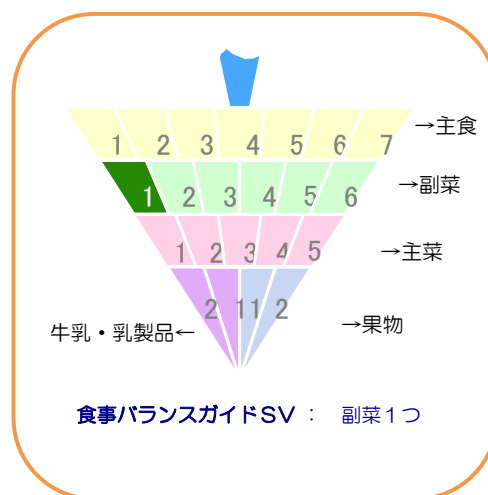


レンコンのごまマヨサラダ

鉄分、カルシウム、食物繊維などの栄養が簡単に摂れます。忙しい方におすすめのメニューです。



野菜量
1人 75.0g

塩分
1人 0.8g

1人当たりの
栄養価

エネルギー 193 kcal
タンパク質 3.8 g
脂質 14.0 g
カルシウム 146 mg

分量2人分

調理時間 **15分**

材料	分量	下準備
れんこん	150g	れんこんは皮をむき、薄いちょう切りにする。
ひじき	3g	ひじきは水でもどしておく。
白ごま	大さじ2	
マヨネーズ	大さじ2	
しょうゆ	小さじ1	
砂糖	少々	

作り方

- 鍋にお湯を沸かし、酢と塩少々を加えて歯ごたえが残る程度にれんこんを茹でる。れんこんが茹で上がる直前にもどしたひじきを加えてさっと茹で、ザルにあげて水気を切る。
- 調味料を合わせ、粗熱をとった①を和える。