



こく旨！レンコンのごま風味サラダ

【1人あたりの栄養量】

エネルギー 145kcal 食塩相当量 1.1g
 ビタミンA 185μgRAE ビタミンC 10mg
 ビタミンE 1.7mg

* 日本食品標準成分表2020年度版(八訂)に基づいて計算をしています

～アンチエイジングシリーズ～

【材料(2人分)】



* れんこん	80g	
* にんじん	1/3本	
* さやいんげん	60g	
* 乾燥ひじき	5g	
* スイートコーン(缶詰)	30g	
A {	* マヨネーズ	大さじ1・1/2
	* 白すりごま	大さじ1
	* めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ2
	* 砂糖	小さじ1

【作り方】

- ①乾燥ひじきは、水またはお湯で戻しておきます。
- ②れんこんは皮をむいて2mm厚さのいちょう切りにし、酢水(分量外 酢:小さじ1 水:1カップ)に5分浸します。
- ③にんじんは皮をむいて千切りに、さやいんげんは2~3cmの斜め切りにします。
- ④鍋にお湯をわかして②・③を入れてゆで、火が通ったら①を加えます。
30秒ほどゆでたらザルにあげて冷水で冷やし、水気をよく切ります。
- ⑤ボウルにAを入れて混ぜ、④とスイートコーンを和えたら完成です。



栄養相談(無料)も受付けています♪ 薬局スタッフまで♪



クックパッドからもチェックできます！みなさんのつくればお待ちしております！

ごまの風味香るサラダです。れんこんにはビタミンC、E、ポリフェノールが、にんじんには体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンが含まれています。これらの栄養素には抗酸化作用があり、お肌の健康維持にぴったりです。旬の食材 れんこんを使った1品、今日の食卓にいかがですか？

栄養士 MEMO



皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成:(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士