

れんこんサラダ



【栄養価（大人 1 人分）】

エネルギー： 71kcal
たんぱく質： 1.8g
脂 質： 5.1g
炭水化物： 13.0g
食塩相当量： 0.4g

【栄養価（こども 1 人分）】

エネルギー： 59kcal
たんぱく質： 1.5g
脂 質： 4.3g
炭水化物： 11.0g
食塩相当量： 0.3g

【材料（大人 2 人・こども 2 人分）】

れんこん	80g
ほうれん草	50g
にんじん	25g
ちくわ	25g
A	マヨネーズ 大さじ 2 弱 (22g)
	しょうゆ 小さじ 1/2 弱 (2.6g)
	砂糖 小さじ 1/3 (1.3g)
	レモン果汁 1.3g
	すりごま 小さじ 1 (3g)

【下準備】

- れんこん・・・いちょう切り
- ほうれん草・・・食べやすい長さに切る
- にんじん・・・いちょう切り
- ちくわ・・・輪切りまたは半月切り
- A を合わせておく

【作り方】

- ① 野菜とちくわは、それぞれ茹でて水気を切っておく。
- ② A で和える。

食感が楽しめるように、れんこんの加熱時間を調節してください。