



福田保育園

塩

れんこんサラダ



【栄養価（大人1人分）】

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

【栄養価（こども1人分）】

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

他のレシピは
こちらから



【材料（大人2人・こども2人分）】

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

【下準備】

○れんこん・・・いちよう切り
○ほうれん草・・・食べやすい長さに切る
○にんじん・・・いちよう切り
○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。