

レンコンサラダ

レンコンは冬が旬の食材の1つです。レンコンは腸内環境を改善する「食物繊維」や皮膚や骨の合成や風邪予防に効果のある「ビタミンC」を多く含みます。煮物や揚げ物が定番ですが、サラダでいただいてみてはいかがでしょうか。



《1人分》
エネルギー…… 96kcal
塩分……………0.6g

作り方

- ①レンコンは2mm程度に薄くスライスします。
- ②レンコンをさっと茹でます。
- ③茹でたレンコンとしめじを少量の水とAの調味料で下煮して味付けし、冷ましておきます。
- ④きゅうりはスライスし、塩もみしてしんなりさせておきます。かにかまぼこは適当な大きさにほぐします。
- ⑤ボウルによく冷ましたレンコンとしめじ、きゅうり、かにかまぼこを入れ、Bの調味料で和えて完成です。(辛子の粉は水で練っておいてください。)

<ポイント>

- ・レンコンは下茹の際、酢を少し入れると白くきれいに仕上がります。

調理担当者より一言

レンコンは煮しめ、きんぴら、天ぷらなど様々な料理に使えます。シャキシャキの食感をお楽しみください。

材料

分量(4人分)

レンコン	100グラム
しめじ	40グラム
きゅうり	1/2本
塩	少々
かにかまぼこ	40グラム
A	少々
かつおだし	少々
淡口醤油	小さじ1
B	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2
辛子・粉	適宜



調理師 沢柳



栄養科
おすすめ
レシピ