

# 水菜とレンコンの シャキシャキサラダ

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 59kcal, たんぱく質 1.7g,  
脂質 3.1g, **食塩相当量 0.4g**

算出：日本食品成分表2015年版（七訂）



## 【作り方】

- ① れんこんはよく洗い、2mm幅のちょう切りにする。
- ② 耐熱容器に、れんこん、酢を入れる。
- ③ ②にれんこんがかぶるぐらいの水を入れる。
- ④ 600Wの電子レンジで2分加熱し、冷やす。
- ⑤ 水菜（サラダ用）は4cmの長さに切る。
- ⑥ ボウルにれんこん、水菜、Aを入れ和える。  
※わさびの量は好みで調整してください。
- ⑦ 器に盛り付け、好みで七味又は一味をふりかける。

## 【材料（2人分）】

- れんこん 1/4個 (50g)
- 酢 大さじ1/2 (7.5g)
- 水 適量
- 水菜（サラダ用） 1/2束 (100g)
- かつお節（パック） 1/2パック (2g)
- オリーブ油 大さじ1/2 (6g)
- ポン酢醤油 大さじ1/2 (7.5g)
- わさび（チューブ） 小さじ1/4 (0.4g)
- 七味or一味 適量

## あと一品\*お家deやさしおベジ増し\*



「お惣菜に野菜を追加し、2人前に分けるだけ」で  
**食塩相当量が半分になるよ!**  
野菜も摂れて一石二鳥だね!



奈良県減塩キャラクター げんえもん