

レンコンサラダ

地産地消の岩国レンコンを使用しています。
レンコンに味がついているので、他がうす味でもおいしく食べられます。



1人分あたり

【エネルギー量】	110 kcal
【食塩相当量】	0.6 g
【野菜・きのこ重量】	72 g

岩国市食生活改善推進協議会提供レシピ

材料(4人分)

レンコン	… 150g	白ごま	… 大さじ1/2	
ハム	… 20g	からしマヨネーズ	… 大さじ2	
きゅうり	… 60g	甘酢	酢	… 50ml
にんじん	… 40g		砂糖	… 大さじ2
レタス	… 40g		塩	… 少々
			水	… 大さじ3

作り方

- ① レンコンは皮をむき、たて半分にし、うす切りにする。
甘酢でさっと煮て、ざるにあげて酢レンコンにする。
- ② キュウリは小口切り、ハムは半分に切り、ひょうし切り、
にんじんはレンコンにあわせて、うす切りにし、さっと
ゆでる。ごまは、切りごまにする。
- ③ マヨネーズは、からし少々を混ぜて、からしマヨネーズ
を作り、①・②をあえてレタスといっしょに盛りつける。



©山口県