

シャキシャキ食感！れんこんときゅうりのツナ和え



適塩前 <1人分>

エネルギー 148 kcal
食塩相当量 0.4 g



適塩後 <1人分>

エネルギー 131 kcal
食塩相当量 0.3 g

マイナス
0.1 g

材料 <2人分>

適塩前

れんこん 80 g
きゅうり 50 g
にんじん 20 g
かいわれ 20 g
カツオ水煮缶 60 g

マヨネーズ（大さじ1・1/2） 18 g

酢（大さじ1/2） 7.5 g
砂糖（小さじ1） 3 g
すりごま（小さじ2） 3.6 g

(Before)

適塩後

れんこん 80 g
きゅうり 50 g
にんじん 20 g
かいわれ 20 g
カツオ水煮缶 60 g
しょうが汁（小さじ1） 5 g
マヨネーズ（大さじ1） 12 g
ヨーグルト（大さじ1/2） 7.5 g
酢（大さじ1/2） 7.5 g
砂糖（小さじ1） 3 g
すりごま（小さじ2） 3.6 g
黒こしょう 少々

(After)

作り方

- ① れんこんは皮を剥き、いちょう切りにして酢水につけておく。
- ② 鍋に分量外の酢大さじ1/2、砂糖小さじ1、水50mlを入れて煮立たせ、水気を十分に切った①を入れて、炒め焼きにする。焼き目がついたら、皿に取り出しておく。
- ③ きゅうりは板すりにし、小口切りにする。にんじんは皮を剥き、細切りにする。かいわれは根元を切り、半分の長さに切る。
- ④ カツオ水煮缶は汁気を切り、しょうが汁を入れる。
- ⑤ ボウルにA、②、③、④を入れて混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤を皿に盛りつけ、黒こしょうを振る。



適塩ポイント Tekien Point

- マヨネーズ量を1/3減らし、ヨーグルトでコクをプラスしました。
- 黒こしょうが味の引き締め役となり、薄味でも満足感があります。

