

副 菜

献立名： れんこんとひじきのサラダ

れんこんとひじきが、ごまの風味とよく合います！

●材料 (4人分)

A	れんこん	140g
	酢	少々
	芽ひじき(乾)	6g
	水菜	30g
	にんじん	15g
	白ごま	小さじ1/2
	マヨネーズ	大さじ3
	練りごま	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	塩	小さじ1/12 (0.5g)
	オリーブ油	小さじ1と1/2

●作り方

- ① れんこんは薄いいちょう切りにし、酢を入れた湯でさっと茹で、ざるにあげる。
- ② 芽ひじきはもどしてからさっと茹で、水けをきっておく。
- ③ 水菜は4cm長さに切る。にんじんは4cm長さのせん切りにする。
- ④ ボウルにAを入れ、混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑤ ドレッシングに、れんこん・芽ひじき・水菜・にんじんを入れて混ぜ合わせる。

●栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
117	1.6	9.3	0.6