



## れんこんとツナのサラダ

## 栄養士コメント

れんこんには体を温める作用があります。また、れんこんのネバネバ成分であるムチンには疲労回復効果があり、免疫力を高めてくれるのでおすすめです。

大葉を加え、味のアクセントにしました。

## 作り方

①れんこんはスライスして茹でておく。青じそは千切りにする。

②材料を全て混ぜ合わせ、黒こしょうで味をととのえる。



## 成分値 (1人分)

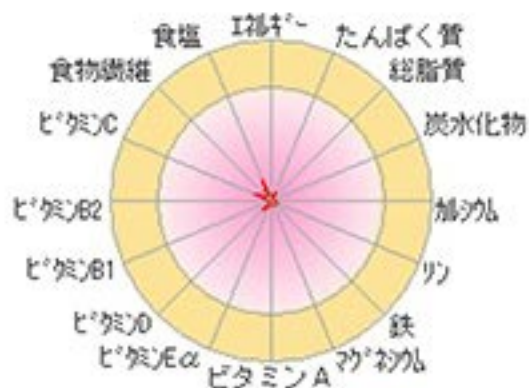
## 摂取値 単位

|            |         |
|------------|---------|
| 1. エネルギー   | 42 kcal |
| 2. たんぱく質   | 3.2 g   |
| 3. 総脂質     | 1.1 g   |
| 4. 炭水化物    | 5.0 g   |
| 5. カルシウム   | 9 mg    |
| 6. リン      | 50 mg   |
| 7. 鉄       | 0.3 mg  |
| 8. マグネシウム  | 10 mg   |
| 9. ビタミンA   | 11 μg   |
| 10. ビタミンEα | 0.3 mg  |
| 11. ビタミンD  | 0.5 μg  |
| 12. ビタミンB1 | 0.03 mg |
| 13. ビタミンB2 | 0.01 mg |
| 14. ビタミンC  | 14 mg   |
| 15. 食物繊維   | 0.7 g   |
| 16. 食塩     | 0.3 g   |

## 材料 (1人分)

## 分量 単位

|                   |         |
|-------------------|---------|
| 1. れんこん           | 30 g    |
| 2. 青じそ            | 1 枚     |
| 3. ツナ缶(水煮フレーク)ライト | 15 g    |
| 4. マヨネーズハーフ       | 1/4 大サジ |
| 5. 減塩しょうゆ         | 1/4 小サジ |
| 6. 黒こしょう          | 少々      |



(黄色い範囲内です)