



レンコンとひじきのマヨサラダ

栄養士コメント

ひじきの塩味で味にメリハリがつけます。
レンコン、水菜には便秘解消を助けてくれる食物繊維が豊富です。

作り方

ひじきはお湯に15分ほど浸けて戻しておく。
水菜は5cmぐらいに切る。
レンコンは皮を剥いて薄切りにし、茹でる。
ひじき、水菜、レンコンの水気をよく拭き、調味料で和える。



成分値 (1人分)

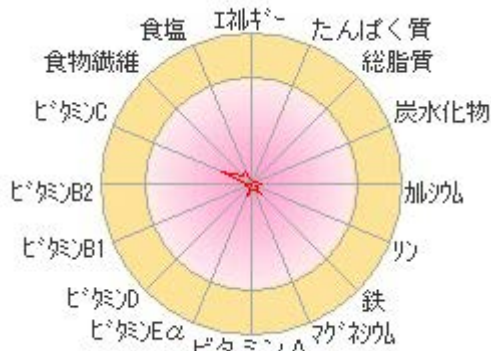
摂取値 単位

1. エネルギー	40 kcal
2. たんぱく質	1.3 g
3. 総脂質	1.4 g
4. 炭水化物	6.5 g
5. カルシウム	58 mg
6. リン	39 mg
7. 鉄	0.7 mg
8. マグネシウム	17 mg
9. ビタミンA	26 μg
10. ビタミンE	0.7 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.05 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	25 mg
15. 食物繊維	1.7 g
16. 食塩	0.2 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. れんこん	30 g
2. 水菜	20 g
3. 干しひじき(スルス)・乾	1 g
<調味料>	
4. 減塩しょうゆ	1/4 小サジ
5. マヨネーズハーフ	1 小サジ



(黄色 範囲内です)