



レンコンのツナマヨ和え

栄養士コメント

レンコンのシャキシャキ感で食べ応えのあるサラダです。市販のドレッシングは使用せず、マヨネーズと少量のめんつゆで味付けし、塩分量を抑えています。水煮のツナと黒こしょうを足して、美味しさをプラスしています。

作り方

- ①レンコンは、熱湯で1分ほど茹でザルにあげる。同じ熱湯で人参を柔らかくなるまで茹でる。
- ②茹でたレンコン、水菜、人参、ツナ、調味料(マヨネーズ、こしょう、めんつゆ)を合わせる。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	69 kcal
2. たんぱく質	3.8 g
3. 総脂質	2.3 g
4. 炭水化物	9.3 g
5. カルシウム	58 mg
6. リン	73 mg
7. 鉄	0.7 mg
8. マグネシウム	20 mg
9. ビタミンA	131 μg
10. ビタミンEα	0.7 mg
11. ビタミンD	0.2 μg
12. ビタミンB1	0.08 mg
13. ビタミンB2	0.04 mg
14. ビタミンC	32 mg
15. 食物繊維	1.8 g
16. 食塩	0.5 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. れんこん	40 g
薄くスライスし、酢水に浸ける。	
2. 水菜	1/6 束
3cm長さに切る	
3. 人参	15 g
半月切りで、薄くスライスする	
4. ツナ缶(水煮フレーク) 1/2	缶
5. マヨネーズハーフ	1/2 大サジ
6. 黒こしょう	少々
7. めんつゆ	1/2 小サジ



(黄色い部分が範囲内です)