

サクサクれんこんサラダ



材料・下準備(2人分)

れんこん …………… 小1節(150g) : 皮をむき、棒状に切る
油揚げ …………… 1枚 : 大きめに切る
海藻ミックス ……… 大さじ2(4g)
: 水または湯で戻す
ぽん酢しょうゆ ……… 大さじ1
ごま油 …………… 大さじ1
すりごま …………… 大さじ2

Point

れんこんのサク
サクした食感が
楽しめる一品です。

作り方

- ① 耐熱容器に、れんこん・油揚げを入れ、ふわっとラップをして電子レンジ(600W)で3分程度加熱し、粗熱をとる。
- ② ①に海藻ミックス・ぽん酢しょうゆ・ごま油・すりごまを加えて混ぜ合わせる。

1人分

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
158kcal	5.1g	3.2g	0.8g

