

(株)フォレストファーマシー  
管理栄養士監修



管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！  
下記QRコードを読み取ってご登録できます♪  
ぜひチェックしてみてください★



LINE



Instagram

取り扱い薬局



## シャキシャキ れんこんサラダ



### 1人分 栄養価

・エネルギー	122kcal
・たんぱく質	3.1g
・脂質	8.0g
・炭水化物	10.0g
・食塩相当量	0.9g

### 材料 (2人分)

・れんこん	100g
・かいわれ大根	1パック
★ポン酢	大さじ1
★オリーブオイル	大さじ1/2
★鶏がらスープの素	小さじ1/2
★砂糖	小さじ1/2
・かつお節	1パック
・いりごま	小さじ1

### 作り方

- ① れんこんは皮をむき、縦半分に切って薄切りにする。
- ② 熱湯に酢（分量外）を少々入れ、れんこんを1分茹で、ザルに取って冷ます。
- ③ かいわれ大根を洗い、根元の部分を切り落とす。
- ④ ★の調味料を合わせ、水気を切ったれんこんとかいわれ大根を加えて和える。
- ⑤ かつお節・いりごまを加え、さっと和えたら出来上がり♪



#### チェック ポイント

- ① 熱湯に酢を入れることで、れんこんの変色を抑え、白く仕上げることができる！



#### アレンジ ポイント

- ① かいわれ大根⇒豆苗や水菜に変更しても美味しくできます
- ② オリーブオイル⇒アマニ油に変更しても美味しくできます！ご自宅にあるお好きな油で作ってみてください

これまで掲示した  
レシピを知りたい方は  
こちらから⇒



←こちらのQRコードを読み取る  
と会社ホームページのお知らせ  
へアクセスできます！そこから  
過去のレシピや栄養コラムをご  
覧下さい♪