

五目サラダ

<材料4人分>

・れんこん	60g	・冷凍枝豆(むきみ)	30g	A	・マヨネーズ	大さじ1と1/2
・ちくわ	60g	・白ごま	6g		・濃口しょうゆ	小さじ2/3
・にんじん	20g				・砂糖	小さじ2/3
・しめじ	30g				・酢	小さじ1/2

<作り方>

- ① れんこん、にんじんは2mmのいちよう切り、ちくわは2mmの輪切りにする。
しめじは石づきをとり、ほぐしておく。
- ② 調味料Aを合わせておく。
- ③ れんこん、にんじん、しめじをゆでる。
- ④ ③、ちくわ、枝豆を②、白ごまとあえてできあがり。



<ポイント>

- ・れんこんの食感が残る程度にゆでるのがポイントです。
- ・れんこんには、免疫力を高め、病気を予防するビタミンCや、ナトリウムの排出を促し、血圧の上昇を緩やかにするカリウム、腸の働きをよくする食物繊維が多く含まれています。