

☆れんこんサラダ☆

【分量（4人分）】

れんこん	100g（2個）
キャベツ	70g（大2枚）
コーン	25g
枝豆	25g
ツナ	50g
ごまドレッシング	14g （大さじ1弱）

※分量は、中学校の量を4人分にしています。

【作り方】

- ① れんこんは皮むいて、をいちょう切りにする。
- ② キャベツは千切りにする。
- ③ れんこん、キャベツ、コーン、枝豆をお湯でさっと茹で水分をとる。
- ④ 粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 冷えたら、ごまドレッシングで和える。



シャキシャキしたれんこんがアクセントとなったサラダです。ドレッシングは、お好みのものでも良いです。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 58kcal
たんぱく質 3.5g
食塩相当量 0.2g

