

れんこんのおかかマヨサラダ

栄養価表示(1人分)

エネルギー:127kcal

食塩相当量:0.5g



おかかのうま味たっぷり
簡単にできる減塩レシピです。
れんこんは少し厚みがある方
が、歯ごたえが良くなります。

材料(2人分)

れんこん	60g	A	かつお節	10g
にんじん	20g		マヨネーズ	大さじ2
七味唐辛子	お好み		濃口しょうゆ	小さじ1/2

作り方

- ① れんこんは皮をむいて幅5mmのいちょう切りにする。
- ② にんじんは薄いいちょう切りにする。
- ③ ①と②を下茹でしてから水気をきる。
- ④ Aの調味料を合わせて③と混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り付けてお好みで七味唐辛子をふりかける。