

れんこんのおかかマヨサラダ

栄養価表示(1人分) 2020年版

エネルギー: 127kcal

食塩相当量: 0.5g



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のいちよう切りにする。
- ② にんじんは薄いいちよう切りにする。
- 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。

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。