

マヨネーズとごまを効かせた副菜の減塩レシピ！



ポイント

マヨネーズは塩分が少ない調味料です。ごまを加えることで風味が良くなり、蓮根のシャキシャキとした食感が楽しめる1品です。

材料(1人分)

蓮根	40g
人参	5g
枝豆	5g
ツナ	5g
(ノンオイル水煮)	
☆マヨネーズ	10g(小さじ2・1/2)
☆ねりごま	1g
☆減塩醤油	1.5g(小さじ1/4)
(塩分30%カット)	

作り方

- ① 蓮根はいちよう切り、人参は細切りにする。
蓮根・人参・枝豆を茹でる。
- ② ☆をムラのないように合わせておく。
- ③ ①、②、ツナを混ぜて完成。

栄養量

エネルギー 115kcal たんぱく質 2.4g カリウム 167mg リン 64mg 食塩 0.4g