

# レンコンサラダ

地産地消の岩国レンコンを使用しています。  
レンコンに味がついているので、他がうす味でもおいしく食べられます。



1人分あたり

|            |          |
|------------|----------|
| 【エネルギー量】   | 110 kcal |
| 【食塩相当量】    | 0.6 g    |
| 【野菜・きのこ重量】 | 72 g     |

岩国市食生活改善推進協議会提供レシピ

## 材料(4人分)

|      |        |          |          |        |
|------|--------|----------|----------|--------|
| レンコン | … 150g | 白ごま      | … 大さじ1/2 |        |
| ハム   | … 20g  | からしマヨネーズ | … 大さじ2   |        |
| きゅうり | … 60g  | 甘酢       | 酢        | … 50ml |
| にんじん | … 40g  |          | 砂糖       | … 大さじ2 |
| レタス  | … 40g  |          | 塩        | … 少々   |
|      |        |          | 水        | … 大さじ3 |

## 作り方

- ① レンコンは皮をむき、たて半分にし、うす切りにする。  
甘酢でさっと煮て、ざるにあげて酢レンコンにする。
- ② キュウリは小口切り、ハムは半分に切り、ひょうし切り、  
にんじんはレンコンにあわせて、うす切りにし、さっと  
ゆでる。ごまは、切りごまにする。
- ③ マヨネーズは、からし少々を混ぜて、からしマヨネーズ  
を作り、①・②をあえてレタスといっしょに盛りつける。



©山口県