


献立名	れんこんサラダ	
	調理のポイント	
	<p>・れんこんは、さっとゆでるとしゃきしゃき感が残り美味しい。</p> <p>・他の材料もさっとゆでてよい。</p> <p>・</p> <p>・</p>	
ひとことアドバイス	<p>地元、立田地区のれんこんを使用したメニューです。煮物だけでなくこのレシピのようにサラダにしても美味しいです。</p>	

材料名	(4人分量)		作り方
・れんこん	60	g	<p>・れんこんはよく洗いスライスし酢を加えてゆでる。</p> <p>・大豆もゆでて冷ましておく</p> <p>・ポウルに材料を入れまずれんこんや大豆を中心にうすくちしょうゆを振り混ぜる。</p> <p>・全体をマヨネーズであえる。</p> <p>・</p> <p>・</p> <p>・</p> <p>・</p>
・酢	2	g	
・ハム	40	g	
・キャベツ	48	g	
・きゅうり	40	g	
・ゆで塩	1	g	
・大豆	32	g	
・うすくちしょうゆ	2.4	g	
・マヨネーズ	20	g	

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA ug	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
81	3.6	5.7	19	0.2	10	0.03	18	1.1	0.7
						ビタミンB1 0.11			