



とうかい減塩 day ×
もっと野菜を食べようプロジェクト



東海村ヘルスマイト 野菜たっぷり適塩レシピ

水菜とレンコンのシャキシャキサラダ



作り方

- ① レンコンは皮をむき、薄い半月切りにする。
水菜は、3cmの長さに切る。
きゅうりは、輪切り。
かに風味かまぼこは、半分の長さに切り、ほぐす。
- ② レンコンをさっと茹でる。ザルにあけ、水気をきる。
- ③ ボウルに、②、水菜、きゅうり、かに風味かまぼこ、Aを加え混ぜ合わせる。

1人分

エネルギー 131kcal 食塩相当量 0.5g

材料（4人分）

水菜	… 100g (1/2袋)	A	マヨネーズ	… 36g (大さじ3)
レンコン	… 150g (中1個)	A	白炒りごま	… 18g (大さじ2)
きゅうり	… 50g (1/2本)		砂糖	… 1.5g (小さじ1/2)
かに風味かまぼこ	… 40g		めんつゆ	… 7.5g (大さじ1/2)

ポイント♪

- ・旬野菜である水菜とレンコンを使ったシャキシャキ食感を楽しめるサラダです。
- ・レンコンは、少し厚みを持たせて、長めに茹でると、ホクホク食感に仕上がります。
- ・かに風味かまぼこの代わりに、ツナやハム、ささみ等を入れてアレンジしてもOK！
- ・水菜は、肌の健康を保つβ-カロテン、ビタミンC、骨の健康をサポートするカルシウム、鉄、腸内環境を整える食物繊維を多く含んでいます。