



とうかい減塩 day×
もっと野菜を食べようプロジェクト



東海村ヘルスメイト 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



1 人分

エネルギー 131 kcal 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)		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)

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。

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。