

「水菜とれんこんのサラダ」

●材料（4人分）

水菜 60g れんこん 100g ミニトマト 4～5個
コーン 80g マヨネーズ 大さじ2弱
練りわさび2g しょうゆ 小さじ2/3

●作り方

- ①水菜は3cm幅に切る。コーンは水気を切っておく。
ミニトマトは3～4つに切る。
- ②れんこんはいちょう切りにして、さっとゆでる。
- ③調味料をあえておく。
- ④食べる直前に①②③を和え、器に盛ってできあがり。



毎月20日は
とうがい減塩 day!

1人分栄養価

エネルギー	70kcal
食塩相当量	0.4g

おいしく減塩!

・ 香辛料のわさびを使って味のアクセントに!

・ 茨城県の特産品、水菜とれんこんを使ったサラダです。野菜には塩分を排出する働きのあるカリウムが豊富に含まれています。