

レンコンのごまマヨサラダ

そぼろあんかけ丼・豆乳味噌スープと合わせて、1食分の野菜が120g以上

色どり鮮やかカラフルごまマヨサラダ



1人分あたり

【エネルギー】	153 kcal
【たんぱく質】	2.3 g
【脂質】	10.5 g
【食塩相当量】	0.4 g
【野菜重量】	70 g

宇部フロンティア大学短期大学部
食物栄養学科提供レシピ

材料(1人分)

レンコンスライス(冷凍) …… 50g
パプリカスライス(冷凍) …… 20g

炒りごま …… 3g
マヨネーズ …… 大さじ1(12g)
砂糖 …… 0.7g
塩 …… 0.1g
酢 …… 2.5g

作り方

- ① レンコン、パプリカを耐熱容器に入れ、電子レンジで600wで90秒加熱し、解凍する
- ② ボウルに調味料を混ぜ、①を和える
- ③ 冷まして味を馴染ませお皿に盛る