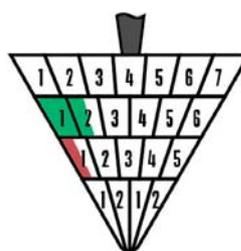


【副菜向き】 れんこんのカレー風味サラダ



栄養価	(4人で分けた場合)
エネルギー	153 kcal
たんぱく質	5.9 g
脂質	9.6 g
塩分	1.2 g



◎食事バランスガイド表示

副菜	1.5 つ
主菜	0.5 つ

材料

〔4～6人分〕

- れんこん(生)・・・160g
- 黒皮かぼちゃ・・・100g
- グリーンアスパラガス・・・4本
- プチトマト・・・8個
- ツナ缶・・・1缶(80g)

A

- マヨネーズ・・・大さじ2
- カレー粉・・・小さじ1
- 薄口醤油・・・小さじ1
- 塩・・・小さじ1/2

作り方

れんこんは(太目の場合はいちょう切りにする)薄く皮をむき、厚さ3mm一口大の半月切りにし、水にさらす。かぼちゃは厚さ3mmの一口大に、グリーンアスパラガスは厚さ3mmの斜め切りにする。

を塩ゆでし、火が通った順にザルにあげ、水切りしておく。

にツナを加えて合わせておいたAの調味料で和えて器に盛り、半分に切ったプチトマトを飾る。

ONE POINT

れんこんは、薄く皮をむく代わりに「金たわし」でよく洗ってもよいでしょう。ツナ缶のかわりにマグロを使用してもおいしいです。

マグロを使用する際は、湯通しして、Aの調味料の薄口醤油は小さじ1/2程度足すとよいでしょう。