

## ■材料（4人分）

れんこん	15cm	
ひじき	10g	
玉ねぎ	1/4個	
きゅうり	1/2本	
ベーコン	1枚	
A	黒ごま	大さじ2
	すし酢	大さじ1
	マヨネーズ	大さじ2
	塩	1つまみ



食生活改善推進協議会

## ●1人分の栄養価

エネルギー	134kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	8.7g
カルシウム	105mg
食塩相当量	1.0g

## ●調理した人からの声

ドレッシングがれんこんの入ったサラダに合っていて、とてもおいしかったです。

## ■作り方

- ① れんこんは薄くスライスし、酢水につけてあく抜きをする。玉ねぎ、きゅうりも薄切りにする。玉ねぎは水にさらす。ひじきは水で戻し、さっとゆでておく。
- ② ベーコンは1cm幅に切り、電子レンジに2～3分かける。れんこんは、沸騰した湯でサクサク感が残るようにゆでる。
- ③ ①と②をよく水切りし、Aの調味料で和える。

## ●管理栄養士のワンポイント

れんこんは、サクサク感が残るようにゆでましょう。味付けにすし酢を使うことにより、少し甘味ができます。すし酢には、酢の他に砂糖や塩も含まれているため、ドレッシングの塩は控えめにしましょう。

<副菜>

れんこん・ひじきの  
黒ごまサラダ