

目標  
1日食塩6g以下

## 簡単れんこんサラダ

藤井病院  
栄養科  
管理栄養士



栄養量：1人分  
エネルギー 141kcal  
たんぱく質 1.6g  
食塩 0.7g  
カリウム 119mg  
リン 28mg

### 材料 1人分

れんこん..... 1/5 節 (20g)  
豆苗..... 1/3 袋 (30g)  
★醤油、酢、砂糖..... 各小さじ 1/2  
☆マヨネーズ..... 大さじ 1  
すりごま..... 適量

- 1 れんこんは、薄切りにし水にさらす  
豆苗は根本を切り落とし、長さを半分に切る
- 2 鍋にお湯を沸騰させ、れんこんを1分茹でる
- 3 ②の鍋に豆苗を加え、さらに1分茹で、ざるにとる
- 4 ボウルに水気を切った、れんこんと豆苗を入れ、  
★を入れて混ぜ合わせる
- 5 粗熱が取れたら、☆を加え混ぜ合わせ、  
ごまをかけたら出来上がり



シャキシャキとした食感で、しっかり噛んで  
満腹感も感じられるサラダです  
ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください