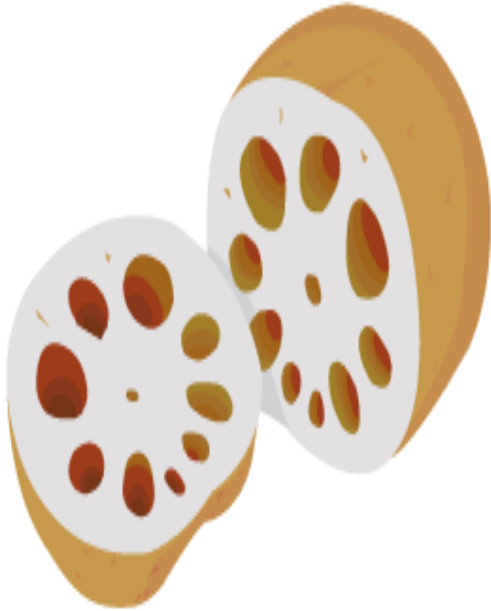


レンコンとひじきのシャキシャキサラダ

【テーマ:レンコンの食感を味わおう】

レンコンはビタミンCを多く含み、食物繊維、カリウム鉄、亜鉛などのミネラルも比較的幅広く含んでいます
レンコンを切ると細く糸を引きます
この粘り気のある糸がムチンという糖とタンパク質が結合してできた多糖類の一種で、健康維持に役立つ成分として注目されています



イラストはイメージです

❀材料❀

| | |
|-------------|------|
| 蓮根 | 1ふし |
| 人参 | 5センチ |
| ひじき | 1袋 |
| ツナ缶 | 1缶 |
| 枝豆 | お好みで |
| 酒・みりん・砂糖・醤油 | 大さじ1 |
| ごま油 | お好みで |
| マヨネーズ | お好みで |

【作り方】

- 1.蓮根は5ミリくらいにスライスして水にさらす
- 2.ひじきを水に戻し、人参は短冊切りにする
- 3.フライパンにごま油を入れて、ひじき、蓮根、人参を炒める
- 4.酒・みりん・砂糖・醤油で軽く下味をつける
- 5.ボールにツナ缶と枝豆をいれて、3.が粗熱がとれたらマヨネーズを入れて混ぜて完成！！