

減塩 レシピ

No.130

(1人分)
60kcal
塩分
0.3g

レンコンと水菜とりんごのサラダ



材料(2人分)

- レンコン…………… 60g
- 水菜…………… 20g
- りんご…………… 40g
- マヨネーズ… 大さじ1/2
- 牛乳…………… 大さじ1/2
- レモン汁……… 小さじ1/2
- 塩、こしょう …… 少々

マヨネーズに牛乳、レモンを加えることで
サッパリとした味になります。

作り方

- 1 レンコンは皮をむいて、半月に切って酢水につけ、湯がく。水菜は3cmに切る。りんごはいちょう切りにして塩水につける。
- 2 マヨネーズ、牛乳・レモン汁でソースをつくる。
- 3 レンコン、水菜、りんごは水気をしっかり切ってソースで和え、塩、こしょうで味を調える。

