

れんこんサラダ



材料(幼児4人分)

- れんこん…中1節(80g)
- キャベツ…1枚
- ハム……1枚
- 酢…小さじ1
- 塩こしょう…少々
- 砂糖…小さじ1/2
- マヨネーズ…小さじ2
- ごま…小さじ1

作り方

- ① れんこんは薄めのいちょう切り、キャベツ、ハムは短冊切りにする。
- ② 熱湯で①の材料をそれぞれさっとゆで、水気を切っておく。
- ③ ごまは調味料と合わせておく。
- ④ ボウルに②と③を入れてよく混ぜ合わせる。

POINT!

- ✧ れんこんの栄養価
れんこんにはビタミンCが多く含まれます。主成分のでんぷんに守られているため加熱しても壊れにくいのが特徴です。また、カリウムも多く含まれています。カリウムは不足すると筋力が低下することがあります。汗によって失われやすいので、暑い時期には意識してとるようにしましょう。
- ✧ よく噛んで食べることで早食いや肥満予防になります。
- ✧ 秋から冬にかけてがれんこんの旬の時期です。太くずっしりして傷のないものを選びましょう。
- ✧ ハムの代わりにツナ缶やカニかまぼこなどでもおいしくできます。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 44kcal たんぱく質 1.4g カルシウム 21mg 鉄 0.3mg

