

酢れんこん



材料(2人分)

・れんこん・・・80g	② {	・砂糖・・・6g
・人参・・・20g		・酢・・・10g
・短尺こんぶ・・・2g		・白だし・・・2g

- ①れんこん、人参は、いちよう切りにする。
- ②短尺こんぶは、水で戻しておく。
- ③①をやわらかくなるまでゆでる。
- ④②を合わせたものに、②、③を入れ和える。

エネルギー
46kcal

塩分	0.3g
コレステロール	24mg
たんぱく質	1.1g

ワンポイント
アドバイス

れんこんには、ビタミンCが多く含まれています。
また、ビタミンB1、B2も含まれているので、疲労回復や口内炎、目の充血、肌荒れなどを防ぐのに役立ちます。