

# 電子レンジで簡単！！ れんこん和風サラダ

## 材料（2人分）

れんこん	50g	マヨネーズ	小さじ3（15g）
にんじん	20g	食塩	0.4g
ツナフレーク缶	40g	黒こしょう	少々
ホールコーン缶	20g	すりごま	大さじ2（10g）
かいわれ大根	10g		
ミニトマト	3個（40g）		

作り方の動画は  
こちらから→



## 作り方

- 1 れんこんは皮をむき、いちょう切りにする。  
にんじんは皮をむき、千切りにする。
- 2 耐熱ボウルにれんこんと人参を入れ、ラップをして電子レンジで600W  
3分加熱する。
- 3 かいわれ大根は3cmに切る。ミニトマトを半分に切る。
- 4 2が冷めたら、油を切ったツナフレーク、水気を切ったコーン、かいわれ  
大根を合わせて、さらに調味料を加えて和えて盛り付ける。
- 5 ミニトマトを飾り付ける。

栄養成分表示（1人分当たり）／熱量168kcal、たんぱく質5.8g、脂質12.9g、  
炭水化物9.4g、食塩相当量0.6g（推定値）  
野菜摂取量（1人分当たり）／70g

## 野菜摂取量を増やす工夫

その1 さまざまな色の野菜を入れる  
彩りがよくなったり食感や味を  
楽しんだりすることができます。



その2 加熱して食べる  
野菜は煮る、ゆでる、炒めるなど  
加熱すると「かさ」が減るので、  
たくさん食べられます。



その3 野菜小鉢を+1皿  
いつもの献立に野菜を使用した簡単な  
小鉢を+1皿することで野菜摂取量を  
増やすことができます。



地域食生活・健康情報ステーション 令和4年度 第5号  
資料作成（問い合わせ先）  
山形県村山保健所 地域健康福祉課  
TEL023-627-1183  
山形県がん対策・健康長寿日本一推進課  
TEL023-630-2919