

優
秀
賞

令和2年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品

レンコンとエビのマヨだし和え

牛久市 山本 菜緒

副菜部門

栄養価(1人分)

エネルギー 132kcal

食塩相当量 0.5g

野菜の量 79g



【組み合わせ例】

ごはん

サバの味噌煮

鶏挽肉入り金平ごぼう

レンコンとエビのマヨだし和え

材 料(1人分)

レンコン(50g) エビ(20g) さやえんどう(10g) 水菜(10g)

マヨネーズ(10g) 白だし(1g) いりごま(1g・小さじ1/2)

作 り 方

- ① レンコンは皮をむき、いちょう切りにした後、酢水に5分ほどつけておき、沸騰したお湯で2~4分茹でる。
- ② さやえんどうは筋を取り、一口大に切った後、鍋に小さじ1の塩を加え1~2分茹でる。
- ③ 水菜は、3cm位の食べやすい長さに切り、冷水にさらす。
- ④ エビは生エビの場合は殻を剥き、内臓をとる。冷凍のエビの場合は解凍し、色がつくまで茹でる。
- ⑤ マヨネーズと白だしを混ぜておく。
- ⑥ レンコン・さやえんどう・水菜・エビを⑤を混ぜ合わせ、器に盛り付け、ごまを振りかける。