

レンコンをパリパリに仕上げ、”しっかり噛んで”食べるようにしましょう！  
噛む回数が増えると、食べ過ぎ防止になります。

# 水菜とレンコンの パリパリサラダ



野菜提供：JA糸島産直市場「伊都菜彩」さま 作成) 福岡市役所健康増進課

## ◎材料と分量（4人分）◎

レンコン	200g（約1節）
水菜	2分の1パック
オリーブオイル	少々
塩	少々



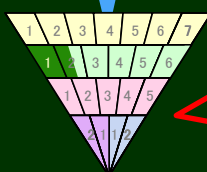
～管理栄養士 樋口より～

油分が気になる方は、薄切りにしたレンコンを電子レンジやトースターで加熱してもOKです。電子レンジの場合は、キッチンペーパーを敷いた皿に、なるべく平らに重ならないように並べます。ラップはせずに、カリッとなるまで少しずつ加熱していきます。トースターを利用する場合も同様に平らに並べ、加熱します。どちらも加熱しすぎないように気を付けましょう。

## ☆1人分栄養価☆

エネルギー	66kcal
タンパク質	2.4g
脂肪I補給率	30.0%
炭水化物	10.8g
食塩相当量	0.6g

食事バランスガイド 副菜 1.4つ



←このコマは、「食事バランスガイド」といいます。食事バランスガイドの説明は[こちら](#)

## つくりかた



いくちゃん（福岡市食育推進キャラクター）

- 1.レンコンは皮を剥き、できるだけ薄く切る
- 2.フライパンにオリーブオイルをたっぷりめに入れ、パリパリになるまで焼く（火加減に注意！中火～弱火を繰り返す）
- 3.レンコンを焼いている間に水菜をよく洗って、ザクザクと短めに切る
- 4.水菜を大きめのボウルに入れておく
- 5.レンコンがパリパリに焼けたら、余分な油を切って塩を振る
- 6.水菜とレンコンとさっと混ぜ、お皿に盛ったら完成！  
ポン酢をかけてお召し上がりください。

**この1品で約100gの野菜を摂ることができます！**

～伊都菜彩にて～

水菜も  
たくさん  
ありました☆



～ちょっとひと工夫～ ☆料理担当 岡より☆

♪レンコン以外ではかぼちゃ、人参、ごぼうでもおいしく作れます。

♪レンコンは揚げるというより「じっくり焼く」イメージです。

♪盛り付けのときに、水菜→れんこん→水菜→れんこん・・・と重ねていくと、きれいに盛り付けることができました。

by福岡市役所健康増進課

