

「シークワースードレッシングのレンコンサラダ」



レシピのポイント

旬の食材で

疲労回復、免疫力アップ！！

- ・シークワースの皮に多く含まれる栄養成分「**ノビレチン**」には、**血糖値の上昇抑制**、**認知症予防**などの効果が期待されています！さらに「**クエン酸**」も多く含んでいる為、**疲労回復効果**もあります！
- ・レンコン 100g 中に 43 mg の **ビタミンC** が含まれており、**抗酸化作用**や**免疫力アップ**等の効果があります！また、レンコンのビタミンCには加熱に強いという特徴もあります！

栄養価（1人分）

エネルギー	85.7kcal
たんぱく質	4.8g
脂質	5.1g
炭水化物	4.8g
塩分	0.6g
ビタミンC	25.2 mg

【材料】（2人分）

（サラダ）

- ・れんこん(薄い輪切り) 8枚(40g)
- ・ベビーリーフ 1袋
- ・ミニトマト 2個
- ・卵 1個

（ドレッシング）

- ・シークワース果汁 小さじ2
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・醤油 小さじ1
- ・酢 小さじ1

【作り方】

- ① 鍋に卵と被るくらいの水を入れ、中火で10～14分茹でる。
- ② レンコンをよく洗い、ピーラーで皮をむく。
- ③ レンコンを薄いいちょう切りにカットし、褐変が出ないようにすばやく酢水（水2カップ+酢小さじ1）に5分程度漬ける。5分経過したらザルにあげ軽く水洗いし、水気を切っておく。
- ④ ベビーリーフは軽く水洗いし、水気を切る。ミニトマトは水洗いし、縦半分に切る。
①で用意した茹で卵は好みの大きさに切る。
- ⑤ ドレッシングを作る為、小さめのボウルに酢と醤油を入れ混ぜる。オリーブオイルを少量ずつ入れ、その都度よく混ぜる。
- ⑥ シークワース果汁を入れ、全体が混ざったらドレッシングの出来上がり。
- ⑦ ③、④を皿に盛りつけ、ドレッシングを用意したら完成。