

1部

『エネルギーを摂るための工夫』  
エネルギー100kcal以上、たんぱく質3g以内

## カレーマヨれんこん

 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	143	(kcal)
・たんぱく質:	1.0	(g)
・カリウム:	173	(mg)
・リン:	55	(mg)
・食塩:	0.3	(g)
作業時間	15	(分)
価格(1食あたり)	80	(円)



 材料

れんこん	50g
★マヨネーズ	15g
★カレー粉	3g

 作り方

- ①れんこんを5mm幅のいちよう切りにする。
- ②れんこんが浸かる量のお湯で、やわらかくなるまで茹でる。
- ③茹で上がったれんこんをざるに移し、水気を取る。
- ④茹でたれんこん、★の調味料を加え混ぜ合わせる。
- ⑤盛り付けて、完成。

### アピールポイント

- ★短時間で簡単に、プラス一品ができます
- ★れんこんは茹でこぼすことで、カリウムを半分近く抑えられます
- ★マヨネーズで簡単にエネルギーアップ!
- ★カレー粉で和えることで食欲をそそる味付けに!