

# れんこんのゴママヨ和え

～豊富な食物繊維で腸内美人に～



エネルギー 77kcal  
塩分 0.3g

## 材料 (2人分)

れんこん	90g (1/2節)	
きゅうり	30g (1/3本)	
かにかま	8g (約1/2本)	
いりごま	小さじ2	
② {	マヨネーズ	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1/3
	だし汁	小さじ2

## 作り方

1.

れんこんは皮つきのまま2cm角に切り、好みのかたさにゆでる。

2.

きゅうりは、塩をふり板ずりをして軽く洗い流し、食べやすい大きさに切る。

3.

かにかまは、2cm位に切り、熱湯にさっと通す。

4.

すり鉢でいりごまをよくすり、②の調味料を加えて、よく混ぜ合わせ、具を加えて和える。

れんこんは食物繊維の多い食品の1つです。食物繊維は栄養的に価値がないとみなされていたが、現在では整腸、コレステロール低下、発がん性物質排除などの作用や生活習慣病の誘発因子を軽減化する意味から重要な役割があると、その意義が見直されている。

