#TSUCHIURAサラダ　花火サラダ

材料(２人分)

れんこん	１/２節
ベビーリーフ	１パック
かぼちゃ（くし形）	１枚
ミニトマト	３個
キユーピーペイザンンウサラダドレッシング	大さじ３
サラダクラブ北海道コーン（ホール）	１袋

作り方

1人分　約161kcal
食塩相当量 約0.8g

１れんこんは皮をむき、厚さ５㎜幅の輪切りにする 。れんこんの外側を穴にそって切り、花火形にし、切った外側部分は細かく刻み、水にさらして水気をきる。

２.①をぬらしたクッキングペーパーで包んで耐熱容器にのせ、ラップをかけ、レンジ（600W）で約３分加熱する。

３.かぼちゃはワタと種を取り、皮付きのまま５mm幅の細切りにする。ぬらしたクッキングペーパーで包み、耐熱容器にのせてふんわりとラップをかけ、レンジ（600W）で約３分加熱する。

４.ミニトマトは半分に切る。

５.器にベビーリーフを敷き、②の刻んだれんこん、③④、コーン、花火形のれんこんを盛り付け、ドレッシングをかける。