

# #TSUCHIURA花火サラダ (ドレッシングあり)



## 材料(2人分)

れんこん	50g
かぼちゃ	50g
ベビーリーフ	50g
ミニトマト	3個
サラダクラブ 北海道コーン (ホール)	30g
キューピー ペイザンヌサラダ ドレッシング	50ml

## 作り方 (調理時間10分)

1人分 約174kcal

食塩相当量 約0.8g

1. れんこんは皮をむいて5mm幅の薄切りにして水にさらす。かぼちゃはワタと種を取り、ひと口大に切る。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。
2. ミニトマトは半分に切る。
3. ①のれんこんの外側を切り花火形にする。切った外側は細かく刻む。
4. 器にベビーリーフを敷き、①のかぼちゃ、②、③の刻んだれんこん、コーンを散りばめる。
5. ④に③の花火形のれんこんを飾り、ドレッシングをかける

