

#TSUCHIURA焼きれんこんかぼちゃの和えサラダ



材料(2人分)

れんこん	50g
かぼちゃ	50g
フリルレタス	50g
鶏もも肉	100g
サラダ油	小さじ2
キューピー テイステイドレッシング 黒酢たまねぎ	40ml

作り方 (調理時間15分)

1人分 約227kcal

食塩相当量 約1.0g

- 1.れんこんは皮をむいて縦半分にしてから5mm幅に切り、水にさらして水気をきる。かぼちゃはワタと種を取り、5mm幅の薄切りにする。
- 2.鶏もも肉はひと口大に切る。
- 3.フライパンに油をひいて熱し、②を皮目から焼き、①を加え火が通るまで焼く。
- 4.フリルレタスは水にさらして水気をきり、食べやすい大きさにちぎる。
- 5.器に③、④を入れ、ドレッシングで全体を和える。

