

#TSUCHIURA彩りサラダ



材料(2人分)

| | |
|--------------------|------|
| れんこん | 50g |
| かぼちゃ | 50g |
| トマト | 50g |
| グリーンカール | 40g |
| アボカド | 50g |
| ウインナー | 2本 |
| キューピー コブサラダ ドレッシング | 40ml |

作り方 (調理時間10分)

1人分 約243kcal

食塩相当量 約1.2g

- 1.れんこんは皮をむいて5mm幅のいちよう切りにして水にさらす。かぼちゃはワタと種を取り、1cmの角切りにする。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.グリーンカールは冷水にさらして水気をきり、食べやすい大きさにちぎる。
- 3.トマトは1cmの角切りにする。アボカドは1cmの角切りにする。
- 4.ウインナーは1cm幅の輪切りにし、油をひかずに熱したフライパンで炒める。
- 5.器に②を敷き、①、③、④を盛りつけ、ドレッシングをかける。

