

#TSUCHIURAサラダ れんこんの彩りコブサラダ



材料(2人分)

れんこん	1/2節
かぼちゃ	50g
トマト(大)	1/4個
グリーンカール	40g
アボカド	1/2個
ウインナー	2本
キューピー コブサラダ ドレッシング	大さじ3

作り方

1人分 約257kcal

食塩相当量 約1.3g

- 1 れんこんは皮をむき、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。
- 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.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。
- 4.トマトとアボカドを1cmの角切りにする。
- 5.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。
- 6.器に③を敷き、②、④、⑤を盛り付け、ドレッシングをかける。

