

# れんこんときのこのチョッパーサラダ（土浦カレー専用サラダ）



## 材料(2人分)

れんこん	1/3節
玉ねぎ	20g
赤パプリカ	1/8個
黄パプリカ	1/8個
ぶなしめじ（白）	20g
エリンギ	1本
キューピー レモンドレッシング	大さじ2

## 作り方

1人分 約45kcal

食塩相当量 約0.6g

1. れんこんは皮をむき、7mmの角切りにして、水にさらし、ゆでて水気をきる。
2. 玉ねぎは6mmの角切りにして、水にさらして水気をきる。  
赤・黄パプリカは6mmの角切りにする。
3. ぶなしめじ・エリンギは6mmの角切りにして、ゆでて水気をきる。
4. ボウルに①、②、③を入れ、ドレッシングで和え、器に盛りつける。

