

きのこのチョッパーサラダ（土浦カレー専用サラダ）



材料(1人分)

れんこん	20g
玉ねぎ	10g
赤パプリカ	10g
黄パプリカ	10g
ぶなしめじ ぶなびー（白）	10g
エリンギ	10g
キューピー レモンドレッシング	大さじ 1

作り方（調理時間10分）

1人分 約44kcal

食塩相当量 約0.6g

- 1.たまねぎは6mm角に切り、酢水にさらして辛みを抜く。赤黄パプリカも6mm角に切る。
- 2.れんこんは皮をむき7mm角に切って水にさらし、ゆでて水気をきる。
- 3.ぶなしめじ・エリンギは6mm角に切り、ゆでて水気をきる。
- 4.ボウルに①、②、③を入れ、レモンドレッシングで和え、器に盛る。

