

# 焼きれんこん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	40g
かぼちゃ	30g
フリルレタス	3g
鶏もも肉	40g
サラダ油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
キューピー テイステイドレッシング 黒酢たまねぎ	大さじ1

## 作り方（調理時間15分）

1人分 約207kcal

食塩相当量 約0.9g

1. れんこんは皮つきのまま薄切りにして水にさらし、水気を切る。7mm角に切る。
2. かぼちゃはワタと種を取り除き、7mm角に切る。
3. 鶏もも肉に塩・こしょうをする。
4. フライパンに油をひいて熱し、③を皮目をパリッと焼き、裏返して弱火で火が通るまで焼く。
5. 鶏肉を取り出したフライパンに①、②を入れて焼く。
6. ④、⑤を黒酢たまねぎドレッシングで和える。
7. 仕上げに細かく刻んだフリルレタスをトッピングする。

