

搾菜ときくらげ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	30g
ミニトマト	20g
ザーサイ 漬物	5g
きくらげ ゆで	1枚 (もどし)
海藻ミックス もどし	5g (もどし)
糸寒天 もどし	5g (もどし)
鶏ささみ	10g
酒	3g
ラー油	1g
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10分)

(きくらげ、海藻の水戻し時間を除く)

1. きくらげ、海藻、糸寒天は10分ほど水戻ししておく。
2. ザーサイときくらげは6mm角に切る。
3. 鶏ささみに酒をふり、電子レンジ600Wで約30秒加熱する。粗熱がとれたら細かくさく。
4. 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。
5. ミニトマトは4等分に切る。
6. ②、③、④を混ぜて器に盛り付け、①の海藻・糸寒天、⑤を散らす。
7. 黒酢たまねぎドレッシングにラー油を加えて混ぜ、⑥にかける。

1人分 約86kcal

食塩相当量 約1.4g

