

れんこんと厚揚げとじゃがいものサラダ

材料(2人分)

| | |
|--------------------|--------|
| れんこん | 1節 |
| じゃがいも | 1個 |
| 豆苗 | 1/2パック |
| ベビーリーフ | 50g |
| ミニトマト | 2個 |
| 豚ひき肉 | 40g |
| 厚揚げ | 1/2枚 |
| オリーブ油 | 大さじ1/2 |
| 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2 |

れんこんサラダ化プロジェクト

一般的に和食を思い浮かべる「れんこん料理」ですが、幅広いメニューに使われています。その中でもサラダは、調理のしかたや切り方によって異なる食感が楽しめるのでおすすめです。食卓によく並ぶサラダに着目し、当之无愧に「れんこんがサラダに入っている」そんな日常を目指します！



[詳しいレシピはこちら](#)



作り方

- ①れんこんは皮をむいて2cmの角切りにして酢水にさらし、じゃがいもはよく洗い、皮つきのままひと口大の乱切りにし水にさらし、一緒にゆでて水気をきる。
- ②豆苗は根元を切り落とし、長さ半分に切る。
- ③ミニトマトは4等分のくし形切りにする。
- ④厚揚げは熱湯をかけて水気をきり、縦半分に切り、さらに厚さ1cmに切る。
- ⑤フライパンにオリーブ油をひいて熱し、①、②、豚ひき肉を炒める。豚ひき肉の色が変わったら④とドレッシングを入れ、さっと炒める。
- ⑥器に囲むようにベビーリーフと③を並べ、⑤を盛り、ドレッシングをかける。



 #TSUCHIURAれんこんサラダで投稿しよう 



土浦市は
日本一の
れんこん
産地です！



誰よりもサラダのことを大切に考え、サラダの価値を引き出し、おいしいサラダをお届けしたい。その想いを「サラダファースト」という言葉に込めています。



詳しくはこちらから