

#TSUCHIURAサラダ 揚げ焼きれんこんとブロッコリーのシーザーサラダ



材料(2人分)

れんこん	1/2節
レタス	3枚
ブロッコリー	1/3株
ゆで卵	1個
粉チーズ	適量
サラダ油	適量
キューピー シーザーサラダ ドレッシング	大さじ3

作り方

1人分 約211kcal

食塩相当量 約0.8g

- 1.れんこんは皮をむき、5mm幅の輪切りにして酢水にさらす。
- 2.レタスは冷水にさらして水気をきり、食べやすい大きさにちぎる。
- 3.ブロッコリーは小房に分け、ぬらしたクッキングペーパーで包み、耐熱容器にのせてふんわりとラップをかけ、レンジ(600W)で約1分30秒加熱して水にとり、水気をきる。
- 4.ゆで卵は4等分のくし形切りにする。
- 5.フライパンに多めの油をひいて熱し、1を入れて面を返しながら揚げ焼きにする。
- 6.器に2~5を盛り付け、ドレッシングをかけて最後に粉チーズをかける。

