

#TSUCHIURAサラダ れんこんとセロリのチョップドサラダ



材料(2人分)

れんこん	1/4節
トマト	1/2個
きゅうり	1/2本
セロリ	1/2本
セロリの葉	1/2本分
キューピー テイステイドレッシング イタリアン	大さじ3

作り方

1人分 約111kcal

食塩相当量 約0.8g

1. れんこんは皮をむき、1cmの角切りにし酢水にさらし、ゆでて水気をとる。
2. きゅうり、トマト、セロリは1cmの角切り、セロリの葉は細かく切る。
3. ボウルに1と2を入れてドレッシングで和え、冷蔵庫で冷やす。

