

# #TSUCHIURAサラダ れんこんと小松菜の和えサラダ



## 材料(2人分)

れんこん	1/2節
小松菜	3株
にんじん	1/2本
ひじき(干し)	3g
白ごま(煎り)	適量
キューピー すりおろしオニオン ドレッシング	大さじ4

## 作り方

1人分 約122kcal

食塩相当量 約1.3g

1. れんこんは皮をむき、5mm幅の半月切りにして酢水にさらし、ゆでて水気をきる。
2. 小松菜は長さ5cmに切り、にんじんは皮をむき、ピーラーで薄切りにする。
3. ひじき(干し)は水で戻してさっとゆで、ざるに取り水洗いし、水気をきる。
4. ボウルに1~3を入れ、ドレッシングで和える。
5. 器に4を盛り付け、白ごまをかける。

