

#TSUCHIURAサラダ 学校給食Ver.

つちうら焼きれんこんのホットサラダ



材料(2人分)

れんこん	50g
かぼちゃ	40g
ブロッコリー	20g
鶏もも肉	1/2枚
サラダ油	小さじ1
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

2人分 約80kcal

食塩相当量 約0.3g

1. れんこんは皮をむき、5mm厚のいちよう切りにし、水にさらして水気をきる。
2. 鶏もも肉を一口大に切り、ドレッシング1/3で下味をつける。
3. かぼちゃはワタと種を取り、1.5cm角に切り、ブロッコリーは小房に分ける。
4. 3の野菜はそれぞれ大さじ1の水をかけ、ラップして電子レンジで加熱する。
(目安: 500Wまたは600W かぼちゃ4~5分、ブロッコリー2~3分)
5. フライパンにサラダ油とれんこんを入れ、焼き目をつけて、焼き目がついたら取り出しておく。
6. 同じフライパンで鶏もも肉をよく火が通るまで炒めたら、4と5を入れ残りのドレッシングを加え、全体を和えて仕上げる。

