

# #TSUCHIURAサラダ れんこんポテトサラダ



## 材料(2人分)

|                   |         |       |     |
|-------------------|---------|-------|-----|
| れんこん              | 1 / 2 節 | 小松菜   | 1 株 |
| じゃがいも             | 2 個     | ハム    | 3 枚 |
| きゅうり              | 1 / 2 本 | 塩     | 少々  |
| 玉ねぎ               | 1 / 4 個 | こしょう  | 少々  |
| キューピーハーフ          |         | 大さじ 5 |     |
| キューピー 深煎りごまドレッシング |         | 大さじ 1 |     |

## 作り方

1人分 約310kcal

食塩相当量 約2g

1. じゃがいもは洗った後ぬれたまま、乾いたクッキングペーパーで包んで、ラップをふんわりかけ、レンジ（600W）で約4分30秒加熱し、皮をむいてボウルに入れ、熱いうちにフォークで大きめにつぶす。
2. れんこんは皮をむいて1cmの角切りにし、水にさらして水気をきる。耐熱容器にのせ、ふんわりとラップをかけ、レンジ（600W）で約3分加熱する。
3. きゅうりは薄い輪切りにして、塩でもみ、約5分おいて水気をきる。玉ねぎは薄切りにし、水にさらし水気をきる。ハムは半分に切り、短冊切りにする。
4. 小松菜は長さ5cmに切る。
5. ①に②、③を加え、キューピーハーフで和え、塩とこしょうで味をととのえる。
6. 器に④を敷き、⑤を盛り付け、ドレッシングをかける。

