

#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。

