

#TSUCHIURAサラダ れんこんキャロットラペ風



材料(2人分)

れんこん	1 節
にんじん	2 / 3 本
こしょう	少々
キューピーレモンドレッシング	大さじ 6

作り方

1人分 約127kcal

食塩相当量 約1.8g

1. れんこんは皮つきのままよく洗い、薄い半月切りにして、水にさらして水気をきる。
にんじんは皮つきのままよく洗い、千切りにする。
2. ①をぬらしたクッキングペーパーに包み、耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、レンジ（600W）で約3分加熱する。
3. ②にドレッシングを加えて約5分漬け込む。
4. 器に③を盛り付け、こしょうをふる。

