

#TSUCHIURAサラダ れんこんとさば缶のサラダ



材料(2人分)

れんこん	1個 (小さめの1節)
さば水煮(缶詰)	1缶
トマト	1個 大
玉ねぎ	1/2個
ベビーリーフ	10g
キューピー深煎りごまドレッシング	大さじ3

作り方

1人分 約334kcal

食塩相当量 約1.6g

1. れんこんは皮をむき、薄いいちょう切りにして、水にさらして水気をきる。ぬらしたクッキングペーパーに包み、耐熱容器にのせてふんわりとラップをかけ、レンジ(600W)で約1分50秒加熱する。
2. トマトはひと口大に切る。玉ねぎは薄切りにし、水にさらして水気をきる。
3. さば水煮(缶詰)は汁気をきり、食べやすい大きさにほぐす。
4. ボウルに①～③を入れ、ドレッシングで和える。
5. 器にベビーリーフと④を盛り付ける。

