

#TSUCHIURAサラダ れんこんとかいわれ大根の和風サラダ



材料(2人分)

れんこん	1 節
かいわれ大根	45g
カニ風味かまぼこ	4 本
かつお節	2.5g
白ごま（煎り）	3 g
キューピーすりおろしオニオン ドレッシング	大さじ3

作り方

1人分 約127kcal

食塩相当量 約1.4g

1. れんこんは皮をむき、薄い半月切りにし、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、ふんわりラップをかけ、レンジ（600W）で約2分加熱する。
2. かいわれ大根は根元を切り落とし、半分の長さに切る。
3. カニ風味かまぼこは細くほぐす。
4. ボウルに①～③を入れて混ぜる。
5. 器に④を盛り付け、ドレッシングをかけて、かつお節と白ごまをふる。

