

#TSUCHIURAサラダ れんこんと切干し大根の中華風サラダ



材料(2人分)

れんこん	1/2節
きゅうり	1/2本
にんじん	1/4本
切干し大根(乾燥)	25g
リーフレタス	15g
きくらげ(乾燥)	2.5g
カッテージチーズ	大さじ2
キューピーテイステイドレッシング 黒酢たまねぎ	大さじ3

作り方

1人分 約131kcal

食塩相当量 約1.2g

1. れんこんは皮をむき、薄いいちょう切りにし、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1分30秒加熱する。
2. にんじんは皮をむき千切りにする。きゅうりも同様に千切りにする。
リーフレタスは冷水にさらして水気をきり、食べやすい大きさにちぎる。
3. ボウルに乾燥きくらげを入れ、熱湯を注ぎ、ラップをかけて10~15分置く。
4. 切干し大根は水に浸してもどし、水気を切り、食べやすい長さに切る。きくらげはひと口大に切る。
4. ボウルに①、②、④を入れて、ドレッシングで軽く和える。
5. 器に④を盛り付け、カッテージチーズを散らす。

